
PATRICIA MAY
DE LA CULTURA DEL EGO
A LA CULTURA DEL ALMA

De la cultura del ego
a la cultura del Alma

Primera Edición: 2007

De la cultura del ego a la cultura del Alma

I.S.B.N.: 978-956-310-933-7
Inscripción en el Registro de Propiedad Intelectual: 166.599

Portada: Oleo sobre tela sin título de Sergio Sagüez
Edición de textos: Claudia Villaseca
Diseño Gráfico y Diagramación: Enrique Luco
Distribuído por: Editorial Catalonia Ltda.

Impreso por Imprenta Salesianos
Impreso en Chile / Printed in Chile

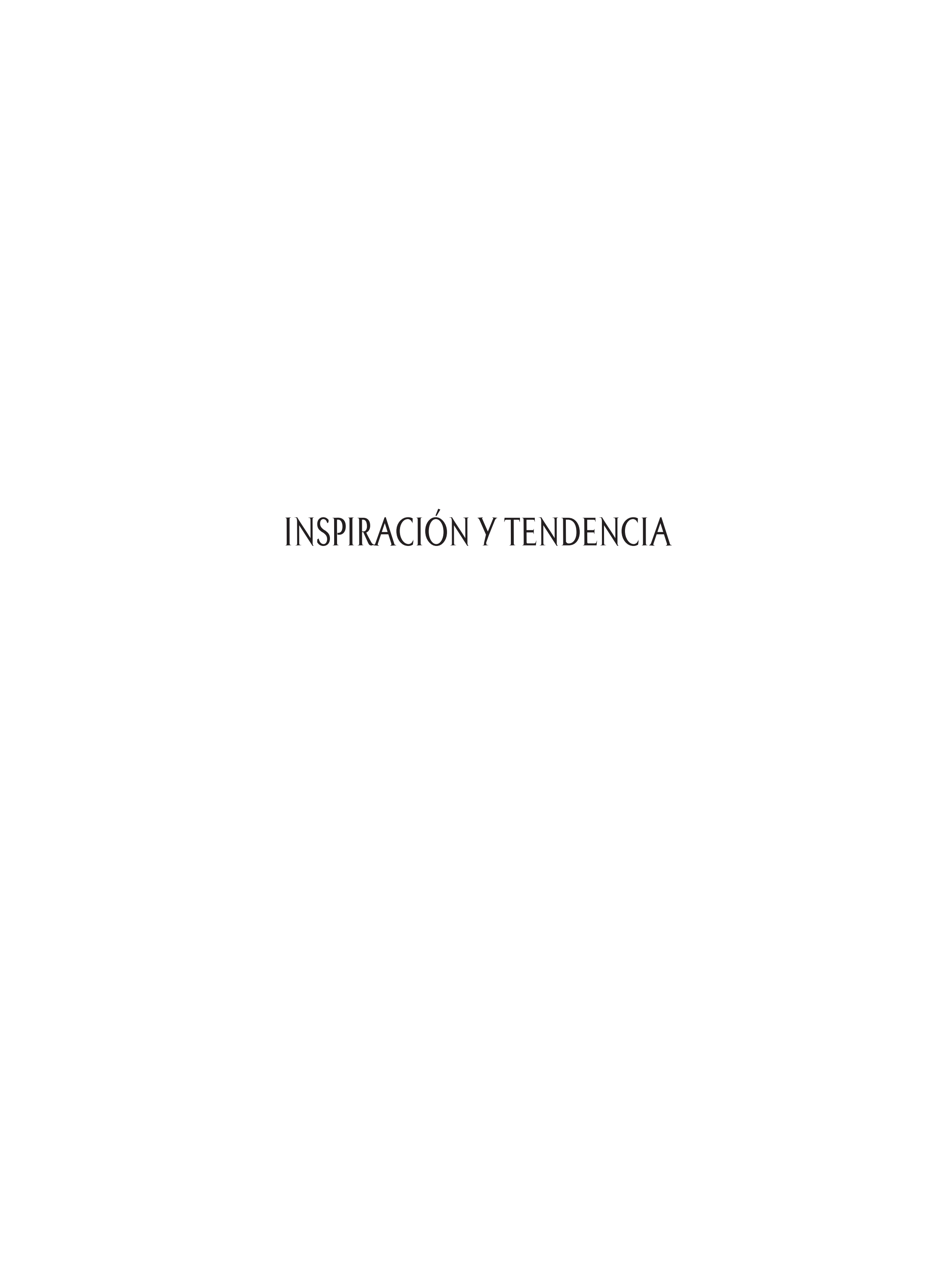
Patricia May Urzúa

De la cultura del ego a la cultura del Alma

SERPA
Catalonia

A Juan Francisco y la geometría armónica del cielo estrellado,
a Paloma y el pulso del corazón valiente en la naturaleza,
a Benjamín y el mensaje de los ángeles.

ÍNDICE



INSPIRACIÓN Y TENDENCIA

En el centro de todo ser humano,
en el fondo de la mente,
en el silencio y en la Luz,
destella la conciencia resplandeciente del Alma,
potencia creativa, armonía, sabiduría y amor.
Por el despertar de Eso
en esta Aurora humana,
hemos nacido.

INSPIRACIÓN Y TENDENCIA

La reflexión de este libro está movida por la certeza que en el centro del ser humano hay un espacio de serenidad y lucidez, donde nos sabemos seres espirituales unidos a todo lo que existe y que nuestro camino inevitable es llegar, más tarde o más temprano, a despertar a lo que Somos desplegando una cultura en que los valores de confianza, complementariedad, creatividad constituyan la matriz y la pauta natural de la existencia cotidiana.

Los planteamientos centrales están motivados e inspirados por mi experiencia personal unida a la de muchos otros con quienes he compartido en grupos y talleres o sintonizado en lecturas de todos los tiempos

y culturas que nos hablan de las dimensiones más profundas de la conciencia y del proceso que va desde las sombras del yo fragmentado, a la Luz del Alma.

Escribo tanto desde un conocimiento vivido de la pureza del Ser, así como de las cárceles del ego; desde un camino diario de tender puentes hacia mi núcleo interior para vivir y actuar desde allí, intentando ser coherente con el impulso del Alma.

Este intento me ha enfrentado con lo más sublime y, al mismo tiempo, con lo más miserable de mi y de todo ser humano. La resistencia a la expresión del Ser o lo divino en nosotros, es tan fuerte que quien lo intenta se encontrará inevitablemente con los abismos de sus miedos e inseguridades y con la raíz de sus egoísmos.

Se trata de un proceso que muchos están hoy transitando y, en la medida que nos vamos despejando, escuchamos con mayor claridad la Voz Interior que nos muestra como seres amplios, creativos, poderosos y amorosos, conectados con lo Uno que se manifiesta en todas las cosas.

Entiendo "el saber" como un recurso para conducirnos y transformarnos. Como un mapa que nos habla acerca del territorio a recorrer y entiendo a cada uno de nosotros, como el laboratorio donde realizamos la alquimia del plomo en oro.

Participo con muchos de la idea que estamos en un momento crucial en el desenvolvimiento de la conciencia humana. Algo nuevo está emergiendo, se siente en el aire, en la búsqueda de nuevas respuestas, en el interés por los temas del sentido de vivir, en las crisis personales de quienes anhelan e intuyen un ámbito de plenitud, relaciones de colaboración, confianza, empatía, servicio y creatividad como base de las culturas.

El Alma humana está clamando y muchos escuchan y registran el llamado, aunque éste aparezca en forma de crisis e insatisfacción, de anhelo de algo que no se sabe precisamente qué es, que nos dice que somos más que estos seres que dan toda su energía para mantenerse económicamente, producir, consumir en un mundo que cada vez nos llena de más necesidades y ansiedades.

La creciente crisis de Sentido será uno de los aspectos que caracterizará a nuestros tiempos. Ella es fruto de la maduración sicológica humana que intuye una dimensión más profunda que la del ego, la que venimos asentando por miles y miles de años. La crisis se ve estimulada por la crispación psíquica incrementada a partir de la interconexión mundial que generaliza y acrecienta los miedos y las neurosis. Miedo al cambio medioambiental, a no tener fuentes de energía, a la inestabilidad económica, al terrorismo, la violencia, a los de otras razas o creencias, al futuro, al cambio, a la muerte.

A esto se suma una aceleración del tiempo y una cantidad de información que no alcanzamos a procesar ni entender como un todo organizado que nos dé pistas respecto de hacia dónde están yendo las cosas. Quiénes somos y qué hacer de nuestra vida en medio de todo ese mar de acontecimientos que a cada instante se despliega en nuestro planeta.

Estamos sumidos en un estado de interconexión hacia afuera, que a menudo no controlamos y diariamente nos sentimos sobrepasados por el celular, correos electrónicos, información en Internet, chats, TV. No hay en la vida moderna ese tiempo expandido, tranquilo,

sin ansiedades ni prisas para entrar en sintonía con nuestros seres más cercanos, ni siquiera con nosotros mismos. No contactamos con nuestros sentimientos y pensamientos convirtiéndonos en seres reactivos a los que no les queda otra opción que responder en automático ante las llamadas, invitaciones, conexiones, posibilidades, estudios y opiniones que a cada instante se presentan.

Esta falta de interioridad nos está sofocando. Tiene nuestra mente funcionando a mil por hora, permanentemente ansiando, deseando, llena de conversaciones dispersas, intentando funcionar hábil y productivamente en un mundo que se olvidó de lo humano.

Nuestra necesidad de contacto interior no tiene cabida. Nosotros mismos no tenemos cabida en nuestra vida y la única manera de funcionar es reprimir nuestras sensaciones, emociones, reflexiones, valores. Este ahogo interior no hace sino acrecentar la crisis personal y, desde este punto de vista, mientras más alienante se vuelve el vivir, más clamor interior, más búsqueda.

Muchas personas se sienten al borde de estallar. Quizás pensemos que este estallido sólo traerá aniquila-

ción. Tememos destruir nuestras familias, vidas, seguridades. Sin embargo, sólo traspasando la tensión que ha generado un vivir sin sentido es que podremos ir a ese "espacio luminoso" en que, soltando nuestros aferramientos, nuestros miedos exacerbados, nuestra guerra con los otros y el mundo, podremos vivir en el reino del compartir, colaborar, co-crear.

Se trata quizás de pensar que el mensaje que nos han legado los visionarios de todas las culturas humanas, más que una utopía es un llamado a concretizar en tiempo, espacio y acción ese reino donde los grandes desafíos ya no son sobreponerse al dolor o la dificultad; sino ir desenvolviendo estados de expresión cada vez más luminosos y potentes en pos del conjunto mayor.

Lo vivido hasta el momento por la humanidad -visto en una perspectiva de altura- representa sólo el primer paso en el desenvolvimiento de la conciencia: la etapa egocéntrica y no el "fin de la historia". Un estado de percatación más amplio, puja por nacer. La Conciencia de la conciencia se abre como posibilidad vivencial para muchos, mostrándonos al ego como un eslabón de aprendizaje y no como el trono desde el cual se vive la vida y se definen las relaciones con el mundo.

Nuestra Esencia es más de lo que hemos conocido y manifestado hasta el momento. Nuestra potencialidad es infinita. Estamos viviendo los dolores de parto que desestructuran un modo de ver el mundo, para nacer a nuevas y más abiertas posibilidades de expresar al Ser.
Desde la necesidad de dar un sentido más amplio a la vida es indispensable preguntarnos hoy cuáles son los fundamentos que nos han llevado a sociedades tan alienantes para la manifestación del Alma; a gestar un estado de cosas en que quizás una de las consignas básicas sea "sálvese quien pueda" y a cualquier costo: ya sea destruyendo la naturaleza o generando estados de miseria e infelicidad a la gran mayoría.

Algo está mal. Lo percibimos en el aire, aún cuando parapetados en nuestras certezas y dominios, en nuestro "pequeños mundos", no queramos ver.

Demasiada crisis e infelicidad se acumula en todas partes: adicciones, stress, depresión, por no mencionar un mundo de crueles diferencias y exclusiones. Algo de nuestra maravillosa cultura de éxitos y fantasías no está funcionando.

Las crisis personales y colectivas y el dolor que ellas conllevan, son el pan de cada día para el ser humano contemporáneo. Estamos en tiempos inevitablemente difíciles, intensos. Un mundo, una "manera de ver" se resquebraja en el interior de cada uno y en el mundo social, religioso, político, económico, medioambiental. Todo se cae y no nos queda más que nuestro Ser interno para permanecer de pie. Muchos se sienten en tierra de nadie, en un mundo sin respuestas y, es precisamente esto, esta incertidumbre lo que despierta la búsqueda y constituye el escenario preciso para abrir nuevos horizontes y nuevas miradas.

Esto ocurre en todas partes al mismo tiempo: adentro y afuera; arriba y abajo; adelante y atrás. Y es en el núcleo de cada uno de nosotros donde se resuelve y se integra el nuevo estado de conciencia.

El proceso no es fácil, somos complejos y las fuerzas que nos mueven y nos han gobernado hasta el momento van desde lo instintivo a lo egocéntrico.
Sólo concientizando y entendiendo nuestro estado actual en un contexto mayor, haciéndonos cargo de nuestra propia transformación, respondiendo al llamado de nuestra Luz interna es que podremos hacerlo.

La evolución es una fuerza inmanente, que mueve desde adentro y el impulso de ir más allá no es sólo racional. Nos toma enteros, nos lleva a profundas crisis en relación a nuestra manera de ver, a nuestro sentido, a las prioridades y al significado en torno al cual hemos organizado nuestra vida.
El cuestionamiento personal e interno que está tomando a muchas personas en todas partes del mundo es lo que finalmente transformará nuestra cultura y sociedades de raíz y no sólo en un sentido formal, pues se trata de un vuelco radical en la comprensión del mundo, de nosotros mismos, del sentido y propósito de vivir.

El saber actual de las ciencias nos trae, por otra parte, el asombro de un universo en constante transformación. La visión de nosotros mismos como parte de éste Todo en movimiento, la visión de la diversidad de todo lo que existe y, al mismo tiempo, la interrelación, la conexión y la unidad de este Todo manifestado.

Todo es diverso y Uno al mismo tiempo. Todo evoluciona sincrónicamente y nosotros, al ser conscientes de esto, nos hacemos responsables que nuestro actuar en la vida afecta a todo y a todos. Desde esta visión no es posible estar afuera, no es posible no actuar.

Sólo por existir afectamos al mundo. Se hace necesario, por tanto, mejorar en total conciencia la calidad de la manifestación personal a nivel de pensamiento, sentimiento y acción. Comenzar a entenderse a uno mismo como la obra de arte que cada uno crea en la vida y a gestar un estado personal de afinamiento con la sinfonía de ese Todo para llevarlo a la acción.
La reflexión expresada en este libro viene de la necesidad de vislumbrar caminos de salida al modo de ser y vivir en que estamos entrampados.
Partimos de afirmar la Esencia y fundamento espiritual del ser humano como faro orientador de la evolución y de los trayectos a seguir como humanidad y planeta.

Para ir hacia eso es preciso concienciar nuestro estado actual, entendiendo las bases de nuestra constitución como egos y las condicionantes psicoculturales que de allí se derivan. Es preciso integrar y trascender al pensamiento oculto tras nuestros modos de vivir y sobretodo plantear la posibilidad de ver las cosas de otra manera y, por tanto, vivir de otro modo.

Cuestiones como ¿de dónde viene nuestro egocentrismo? ¿Por qué el miedo y el control están tan arraigados en nuestra psiquis? ¿Hay modos de concebir la

vida que no sea como una permanente lucha contra los otros?, ¿Qué modo de pensar o enfocar la vida nos ha llevado a creer que la felicidad está ligada a las posesiones o al consumo? ¿Qué mecanismo psíquico nos lleva a vivir centrados en el parecer en vez del Ser?

Trataremos de despejar la visión, de ver claro los cimientos en que se basa nuestro vivir y la realidad sociocultural que a partir de ello hemos creado. Hablaremos del Alma y el proceso que lleva a su despertar y manifestación concreta, planteando que sólo desde esa transformación personal podremos desplegar nuevas realidades humanas y transitar desde un vivir movido por el egoísmo, la exclusión, la ambición y los miedos, hacia una cultura inspirada en la unidad, inclusión, colaboración y respeto al poder creativo. Todo esto en el entendimiento que sólo personas transformadas generan toma de decisiones, modos de relacionarse, de ser y estar que transforman al mundo.

CAPITULO 1

EL VIAJE DE NUESTROS TIEMPOS

El viaje de nuestros tiempos va desde la conciencia focalizada en el ego al despertar de nuestra esencia personal profunda, el Alma. Ello implica el abrir el horizonte a una nueva manera de ver y entender el mundo, al ser humano y su propósito, de eso hablaremos en este capítulo.

LA PERSPECTIVA EGOCÉNTRICA

Egocentrismo

El egocentrismo y todos los "ismos"asociados a él: etnocentrismo, clasismo, racismo, nacionalismo, partidismo, exclusivismo religioso, pueden ser entendidos como estados de conciencia en que nos vemos,

sentimos, pensamos; o sea, nos identificamos con un núcleo determinado en oposición a otros núcleos que distinguimos como separados de nosotros; ya sean otra persona, país, clase social, empresa, religión.

La conciencia egocéntrica nos lleva a ver el mundo constituido por "yoes" y "otros" como entidades escindidas y en lucha por prevalecer. Desde aquí surgen valores y modos de relacionarse que generan una cultura en que la mirada está apasionadamente centrada en la parte por sobre el todo, en mi por sobre los otros (o en mi familia, partido político, país, religión).

Esta mirada parcial, desde mi y desde el filtro particular con que veo o co-creo la realidad, no es sólo una cuestión intelectual, sino una vivencia profundamente arraigada en las emociones, hasta un punto que no nos permite expandirnos a ver que el bien de uno y del otro están en íntima relación e interdependencia. Ya sea un rey en su trono o un mendigo en la calle, cada uno ve el mundo desde sí y probablemente concibe al otro como un opuesto, sin entender los lazos que los ligan y la lógica del sistema que los lleva a ser lo que son.

Con distintos visos, etapas y niveles de maduración, el estado de conciencia egocentrado ha caracterizado a la evolución humana y podríamos decir que en estos tres millones de años hemos ido constituyendo, afianzando y experimentando al yo separado, con su peculiar perspectiva del mundo. El "yo" manifestado a través del ego constituye el gran logro de la evolución humana. Aún cuando nos parezca cruel, por las consecuencias que ha generado, es un avance respecto de la conciencia masiva e indiferenciada de la naturaleza. Contamos ya con yoes en proceso de ser plenamente conscientes de sí y de su interconexión con el mundo, que en adelante podrán hacer el camino hacia la integración en total voluntad y libre albedrío.

El egocentrismo como una etapa del viaje

La mirada global con que desde aquí observaremos el proceso humano, nos conduce a entender el egocentrismo y la cultura que éste ha generado como una etapa en el desenvolvimiento humano; un tránsito necesario que nos ha permitido potenciar la individualidad. Sin embargo, el ego o la unidad ciegamente separada, no es la esencia de lo que somos, sino sólo lo que hemos llegado a ser hasta el momento.

Horizontes de conciencia más amplios nos esperan y es vital tender la mirada hacia ellos, de modo que nuestra navegación por la vida esté irradiada por un sentido que marque rumbos hacia conceptos más vastos e integradores de la humanidad como conjunto y de la interrelación de ésta con el planeta y el universo.

No da lo mismo pensarse y pensar la vida como un agregado de entidades independientes en lucha y permanente competencia, a visualizar que todo está interrelacionado y que el bien de cada uno está ineludiblemente asociado al bien de todos y Todo. De cada una de estas visiones resulta un mundo, una realidad en que habitaremos. La realidad del mundo actual es un resultado de la primera visión y aquí sostenemos que estamos transitando hacia la segunda, en que la conciencia sistémica juega un rol fundamental, en que la interconexión mundial a todos los niveles nos hace despertar a la percatación de que los bienestares locales no son posibles.

Quizás pasará tiempo antes que lo que planteamos tenga posibilidad de concretizarse a nivel global. Sin embargo, las iniciativas personales y micro intentos sociales de generar un vivir de hermandad, confianza y creatividad son una de las tareas de estas genera-

ciones. Después de todo, "el viaje de cien mil leguas comienza con un sólo paso", como dice el Tao Te Ching.

El gran desafío de estos tiempos es avizorar, entre tanta confusión, ese viaje, ese paso. Por el momento es una aspiración que, como nunca en la historia, es presentida por muchas personas que actúan desde los más diversos ámbitos del quehacer intentando aportar en la acción una nueva impronta a la conciencia humana. No se trata pues de una utopía teórica sustentada por grupos o personas excéntricas, sino de un impulso interior que, sin saber de dónde viene ni adónde va, nos remueve por completo en la urgencia de una nueva comprensión de lo que somos, para qué vivimos y adónde vamos, llevándonos a poner en duda los cimientos de nuestra existencia, incitándonos a una profunda transformación.

Estamos ante una crisis espiritual que no tiene que ver con cuestiones cosméticas, aparentes o espectaculares; sino con asuntos radicales e invisibles que remodelan en forma sutil pero profunda nuestra postura ante la vida, nuestro sentido, nuestras prioridades y que nos obliga a trabajarnos a nosotros mismos para ser coherentes con la nueva dinámica. Esta crisis puede ser

profundamente perturbadora y desorientadora. Es posible que en una primera etapa la vivamos como una presión interna que nos rompe el marco conceptual, la perspectiva e ideas de fondo en que hemos cimentado nuestra vida. Se trata de un derrumbe personal: aquello en que hemos centrado nuestros esfuerzos, lo que hemos deseado y por lo que hemos luchado, deja de ser importante. Se nos desarma el mundo y no sabemos hacia dónde ir.

Por ello, necesitamos líneas de pensamiento y acción que nos muestren un camino más allá, inspiradas en una visión que trascienda los límites que hasta ahora hemos tenido respecto de lo humano, que nos hablen de nuestra Esencia Espiritual, de nuestra unidad con todo lo que existe. Sólo si desplegamos un nuevo pensamiento respecto de lo que Somos, de nuestro proceso y misión en el Kosmos[1] podremos transitar en claridad y conciencia hacia nuevas etapas.

---

1. La palabra Cosmos alude sólo al universo material o físico. El concepto de Kosmos que viene de la antigua Grecia, alude a la trama de la existencia en todos sus niveles: físicos, biológicos, mentales, espirituales.

UNA NUEVA VISIÓN PLENA DE SENTIDO
Una nota del Gran Concierto

En medio de sociedades que niegan crecientemente el ámbito espiritual de la vida, que exaltan una lógica ultra racionalista y materialista, el ser humano va perdiendo el Sentido. Vivir se convierte en un hacer y hacer, lograr y lograr sin conexión con una razón de fondo que dé una motivación a nuestro quehacer cotidiano.

La humanidad emergente necesita una claridad que signifique su quehacer, que le dé una razón trascendente a su vivir. Anhelamos entender qué Sentido tienen nuestros esfuerzos cotidianos, para qué el trabajo, el compromiso afectivo, la maternidad o paternidad, para qué ocuparse del bienestar y la salud. Necesitamos vivir desde una motivación que nos comprometa desde el Alma y alivie el profundo anhelo que las cosas signifiquen algo más que simplemente ser llevados por la corriente y que nuestro quehacer sea el regalo que hacemos a la vida, la expresión de lo mejor de nosotros.

Sólo cuando nos veamos en el contexto mayor como eslabones de la gran cadena evolutiva, como gotas de una Gran Corriente que se continúa en nosotros,

sólo cuando tengamos una conciencia íntegra de que donamos nuestra vida a los que vienen, entonces nos conectaremos con un Sentido que nos impulse a vivir. Es radicalmente distinto levantarse cada mañana viéndose a uno mismo como una nota de una gran Sinfonía Kósmica, que hacerlo sintiéndose solo en una batalla para salir adelante.[2]

El Gran Concierto del Kosmos tiene una partitura y un Gran Sentido que las personas empiezan a intuir cuando se conectan con su Alma.La vida del ser humano cobra irradiación, plenitud, en la medida que puede saberse y sentirse canal viviente de esa Voluntad Mayor que se despliega en el universo; en la medida que su chispa es un aporte a la manifestación del Todo y cada día y cada acto pueden inspirarse en colaborar y dar lo mejor de sí. Esto inevitablemente convierte la vida en un gran desafío por mejorar la calidad personal para hacer un aporte más depurado al medio.

---

2. Desarrollé estos temas en el libro "Todos los reinos palpitan en ti".

Visión e intuición

Las grandes Ideas que conducen el proceso Kósmico emergen del seno del Todo y son transmitidas e impulsadas por las grandes Conciencias que estimulan la evolución. Los más intuitivos o mentalmente depurados son quienes las captan y transmiten. Muchos de los nuevos desarrollos evolutivos han constituido una locura para la mentalidad común de su tiempo y sólo porque algunos se atrevieron a hollar nuevos caminos, a pensar de manera más vasta y a jugársela por sus visiones, es que se fueron desenvolviendo estados más complejos de evolución.

Las nuevas tendencias hacia un pensamiento integral que incluye la dimensión espiritual de la existencia, comienza a sensibilizar e impulsar a muchos seres humanos. No son propiedad de nadie. Aparecen por todas partes, vienen de las dinámicas que se despliegan desde la cara interna de la vida, de una dimensión subyacente de la cual no somos concientes.

La tarea humana sería entonces, despejar el ruido del pequeño ego para sintonizar con mayor fidelidad los impulsos del Todo. Los adelantados de una época son aquellos cuyas antenas mentales son más sensibles y

se conectan antes con estas tendencias, constituyéndose así en precursores, pioneros y guías del resto de la masa humana.

Los conceptos que llevaron al énfasis cósmico de las Altas Culturas, al asentamiento del neolítico, al florecer del pensamiento griego, al Renacimiento, constituyeron en su momento tendencias de pensamiento al que dieron forma los más intuitivos de su tiempo. Los grandes líderes o precursores sintonizan líneas de pensamiento y acción que están vibrando en las dimensiones más expandidas y puras del campo mental de la humanidad, lo que explica el que los nuevos conceptos broten en muchas partes al mismo tiempo.

LA REALIDAD COMO UNA CREACION DEL PENSAMIENTO

El pensamiento como una dinámica

Teilhard de Chardin habló del pensamiento humano como una energía a la cual llamó Noosfera, una capa pensante que recubre a todo el planeta.[3] Este modo de entender al pensamiento: una dinámica vibrante

3. El Fenómeno Humano

en una dimensión invisible a los ojos y con la cual estamos permanentemente interactuando, está presente en gran parte de las tradiciones espirituales.

En la dimensión mental vibran las líneas de pensamiento humano. Las ideas no son algo difuso que cobra existencia sólo cuando las expresamos a través del lenguaje o la acción, sino que son una dinámica viva que afecta la mente, emociones y cuerpo de los demás y de nosotros mismos. Al pensar creamos realidades en la dimensión mental de la existencia. Somos responsables de lo que pensamos, influenciamos al medio con nuestros pensamientos. Por ello, es preciso cultivar un pensar descontaminado, puro, sereno que aporte claridad al mundo.

Si visualizamos al pensamiento como una dinámica que rodea e impregna el campo psíquico del planeta, podemos imaginar cuán oscura debe ser en sus niveles más densos con todas las emanaciones de egoísmo, violencia, exclusión, crítica y soberbia que caracterizan un porcentaje elevadísimo del pensamiento actual. Quizás eso sea lo que habitualmente llamamos "infierno", una dimensión donde la Luz integradora del Alma no puede llegar por las densas nubes que lo conforman. En la medida que las personas estimulan

este tipo de ideas y emociones, están cargando la dinámica mental de más oscuridad y, al mismo tiempo, atrayendo más resonancias de este tipo a sí mismas y a su entorno.

Esto nos lleva nuevamente a la importancia de concientizar y luego transmutar nuestra dinámica mental, como un aporte de "aire fresco" al entorno mental. Esto, evidentemente requiere de un fuerte trabajo personal hecho en honestidad y conciencia.

Al mismo tiempo, en los niveles más depurados de la dimensión mental, resuenan los pensamientos de libertad, unidad, comprensión, expansión, presencia, belleza y armonía depositados como un tesoro por los pensadores preclaros de todos los tiempos.

Creación de mundos a través del pensamiento

El pensamiento toma forma en el lenguaje y la acción. Pensar es crear realidades y éstas no son más que el reflejo materializado de nuestros pensamientos. Así como pensamos el mundo, así será y a partir de algunos pensamientos o enfoques básicos se desgajan en cascada diversas visiones que más tarde se harán carne, acción, vida.

De allí la importancia del tipo de pensamiento o paradigma que sustenta a una cultura. Así como pensamos al mundo, así lo construiremos. Al enfocar o ver la vida de un modo determinado, generamos consecuencias, realidades específicas en las cuales habitaremos, pequeños claustros que guardarán definiciones sobre nosotros mismos, los otros, la naturaleza del ser humano y del mundo que afectarán todos los ámbitos de nuestro vivir.

El estado del mundo tiene que ver con las ideas de fondo que sustentan las sociedades. Des-cubrir las ideas simiente que nos han llevado a generar estados no deseados a nivel mundial, social y personal es el camino para dejarlas atrás. Darnos cuenta, por ejemplo, de cómo la idea que somos superiores a la naturaleza ha marcado nuestro proceder o, más ampliamente, la idea de organizar el mundo en escalas jerárquicas ligadas al poder de unos sobre los otros, ha influido históricamente las relaciones hombre-mujer, entre los miembros de una organización, entre clases sociales o entre países.

Es preciso concientizar los pensamientos y emociones que conducen nuestras vidas para hacernos responsables de nuestra creación del mundo, del aporte que ine-

vitablemente hacemos en cada instante sólo por existir. Pensar y actuar en líneas que abran caminos de esperanza es uno de los servicios vitales que podemos y debemos hacer en la vida.

Al pensar, hablar y actuar estamos potenciando modos de ver mundos y realidades. Participamos permanentemente de visiones de cuyos efectos en el vivir no somos concientes. Los enfoques o paradigmas que están enclavados en nuestro campo psíquico nos condicionan desde lo interno, lo cual muchas veces permanece fuera de nuestra conciencia. No los vemos y, por ello, se constituyen en dictámenes internos, que nos llevan a tomar rumbos que quizás en conciencia no quisiéramos seguir. Estamos condicionados por ideas subyacentes, como por ejemplo, que vivir es una escalada por sobrepasar a los otros o que el ser humano es esencialmente egoísta, que la vida es cargar una cruz, que el placer es pecaminoso, que sólo el dolor nos hace crecer, que el dinero es signo de superioridad, que los niños no saben nada y son una tábula rasa que los adultos deben llenar, que la enfermedad es un enemigo, que la realidad es sólo lo palpable o lógicamente accesible, que hay un Dios externo que me mira y me juzga permanentemente.

Desde estos pensamientos hemos desplegado aconteceres, realidades que nos duelen y de las cuales muchas veces culpamos a Dios. Sin embargo, somos nosotros mismos quienes modelamos el mundo, nosotros quienes necesitamos ajustarnos a un pensamiento más sintonizado con las leyes de armonía expresadas por la Gran Mente en el universo.

Así como pensamos la vida, así será. El estado actual de cosas en el mundo está sostenido por un modo de ver y dar pasos para hacernos conscientes de él, es abrir el camino hacia la liberación de los parámetros que nos han llevado a construir una vida donde el stress, la falta de sentido y de tiempo para Vivir son pan de cada día.

La Cultura como creación de realidades colectivas

Nuestros pensamientos se derivan de una matriz mental colectiva a la cual llamaremos cultura. Detrás de nuestros actos, de nuestros modos de enfocar y pensar sobre nosotros, los otros y la vida, hay un modelo, un patrón que es traspasado de generación en generación y es compartido por el grupo social al que pertenecemos. La cultura es una Matriz en términos que nos

contiene, nos da seguridad, nos cobija en certezas socialmente compartidas, como una “madre” o un útero y es, al mismo tiempo, una Pauta en el sentido que nos dirige, nos pone los límites dentro de los cuales se moverá nuestro sentido de realidad, nos impulsa en ciertas líneas de acción, como un “Padre”.
Así la integramos, tanto desde la emoción y la necesidad de ser protegidos y amados, como desde la razón que nos ofrece un modelo de mundo.

La cultura está constituida de aquellas pautas mentales, valores y creencias que compartimos con un grupo social y que son, consciente o inconscientemente, nuestras guías de ruta y modelos de acción. Es un modo de construir la realidad que integramos desde que nacemos, en los brazos de nuestros padres, en la vida cotidiana. Su huella es tan profunda que simplemente nos parece que ese es el modo que la vida Es. La cultura nos permite pertenecer, vivir en forma compartida. Nos da la sensación de estar en lo correcto, de vivir manifestando valores, creencias y estilos “reales”, puesto que todas las personas de “mi mundo” ven en forma semejante. Este “ver en común” nos permite compartir los consensos básicos de la convivencia desde una realidad predefinida. Nos da certeza que el “otro” es “como yo” y puedo relacionarme con

él sin incertidumbre ni temor. No es fácil percatarse de los pre-supuestos culturales en que se afinca nuestro vivir, puesto que "las cosas son así, así es la vida".

Sin embargo, las culturas no son La realidad, sino el modo en que ordenamos la multiplicidad de posibilidades de ser; es el consenso social el que les da el carácter de absoluto y la sensación de estar en lo "correcto y lo bueno".

Si observamos un paisaje, por ejemplo, decimos: árboles, tierra, raíces, ramas, flores. Pero ¿Dónde se terminan las ramas y comienza el tronco? ¿Dónde se terminan las raíces y comienza la tierra? ¿Dónde comienza el cerro y acaba la llanura? ¿Dónde comienzo y termino "yo"? ¿Acaso el "mundo" está dividido "per se" en aquellas clasificaciones que nuestra cultura nos enseña, o más bien es un continuum multidimensional que nosotros ordenamos en categorías existentes y a las cuales les damos el carácter de absoluto?

Si ponemos ante los ojos de un grupo de personas un gran cuadro abstracto, al comienzo verán un todo de colores y formas, más si le preguntamos qué ven allí, comenzarán a clasificar y nombrar elementos; es decir, a construir una realidad a partir de ese conjunto

de colores y formas. Podrán hablar del "rostro", de la "casa", del "fuego" que aparece en el cuadro. Si presentamos el mismo cuadro a un grupo de otra cultura, éste construirá a partir de él una realidad diferente.

Así, la cultura ordena desde nuestros modelos de percepción toda nuestra realidad. Para un indígena americano será perfectamente natural la percepción del espíritu de un antepasado y para un occidental urbano cualquier percepción semejante será negada, reprimida o tratada como fantasía, ya que esa experiencia no pertenece al mapa perceptual aceptado por su cultura. El estudio de diferentes culturas nos permite percatarnos de esto. Nos damos cuenta que nuestro modo de "ser humanos" no es único, que hay otras posibilidades, otros valores y creencias. Como el pez, que sólo puede ser consciente del agua cuando sale de ella.

La cultura es una construcción social y, a pesar de que nos identifiquemos con ella, no somos Eso. Aquello que llamamos real es una construcción, no es Real con mayúscula, en este sentido puede ser entendido como una ilusión.

CULTURA Y SER
Crisis

Cuando entramos en profundas crisis de cambio y nuestra Esencia nos llama e incita a vivir desde una autenticidad profunda, algo se triza en nuestro interior y cuestionamos los conceptos que hasta el momento habían sido el refugio y el pilar en el cual hemos cimentado nuestra vida. Entonces cuando comenzamos a mirar con claridad nos damos cuenta hasta qué punto nuestro ser está confundido con la cultura.

Estas son etapas cruciales en nuestro viaje personal en que nos cuestionamos todo aquello que constituía nuestro modo de ver el mundo, opciones, prioridades; lo que hasta el momento ha sido la Vida. Al perder las pautas que nos constituían creemos perdernos a nosotros mismos. Recién ahí nos damos cuenta de hasta qué punto hemos identificado nuestro propio ser con una forma cultural determinada. Nos sentimos prisioneros de un sistema en el cual habíamos vivido cómodamente, pero que ya no nos interpreta más. Anhelamos sacarnos esas cadenas que nos aprisionan y ahogan una onda interna que anhela expresarse. Nos sentimos profundamente solos, pues aquellos que constituían nuestro medio cálido de convivencia, si-

guen jugando un juego que nos parece absurdo y en el cual no queremos hipotecar nuestras vidas.

Este trance vital constituye un desperezarse de niveles más profundos e integradores de nuestra conciencia y, quizás en los tiempos primeros de esta crisis vital, pensemos que la solución pasa por abandonar nuestra cotidianeidad, trabajo, familia, redes, deberes profesionales; es decir la forma de nuestra vida. Sin embargo, con el tiempo probablemente comprendamos que, aunque abandonemos nuestra casa, ciudad o actividad, las cárceles están en la mente, en los apegos, prejuicios, conceptos, ansiedades y, aunque hayamos cambiado todo nuestro exterior, en lo profundo seguimos igual.

Recién allí comienza la transformación que constituye una liberación interior en que dejamos de identificar nuestra persona con las costumbres, modelos, creencias o formas sociales y, por eso mismo, podemos jugar con ellas sabiendo que no somos Eso.
Podemos vestirnos de la manera adecuada para una ocasión en un medio determinado, por ejemplo, pero ello no nos condiciona, no nos creemos ese personaje. Nos vivimos la vida como un juego en que libremente nos amoldamos a formas de convi-

vencia, sin que por eso nos identifiquemos con ellas. Intuimos que la Esencia se manifiesta a través de las formas y convenciones sociales, pero es mucho más que eso, es claridad, sabiduría, amplitud, amor, fuerza creativa.

Transformación

Abrirnos a ver la vida desde esta mirada más amplia nos mueve el piso. Nos hace ver cuán vacía, egocéntrica y sin sentido ha sido nuestra vida hasta el momento. Necesitaremos ajustar nuestras prioridades a esta nueva intuición que somos más que entidades materiales, racionales; que necesitamos más que satisfacer necesidades que tienen que ver con sobrevivir, aparentar, alcanzar cierto status, sentirnos seguros y satisfacer nuestros deseos; cadena interminable de ansiedad tras ansiedad.

Todos los aspectos de nuestra vida requerirán de un reajuste, no necesariamente en la forma, sino en la significación, la atención con que lo vivimos y la impronta y calidad que ponemos en ello. No se trata de abandonar el mundo, sino de darle sentido, sintonía, encanto. No hay ningún tema de nuestro vivir que pueda quedar ajeno a una visión que nos muestra el

mundo como un todo interrelacionado, donde los seres humanos somos Uno, donde las fronteras de raza, religión, partido político, nacionalidad son vistas como aspectos operacionales pero no esenciales. Donde intuimos nuestra eternidad y trascendencia, donde el nacimiento, la muerte y la vida cobran otro cariz. El cuerpo, la emoción, el pensamiento serán necesariamente transformados por esta nueva Visión y con ello nuestros esquemas culturales, nuestras ideas sobre la realidad. Quizás en este proceso necesitemos liberarnos de la esclavitud de las posesiones, por ejemplo, y tendamos a hacer opciones de una vida sencilla en que los aspectos materiales del vivir estén al servicio de la manifestación del Alma y que su mantención y cuidado no nos devoren todo el tiempo y energía. Nuestra cultura y sociedad están tan volcadas al materialismo que llegamos a ser esclavos de poseer o intentar poseer bienes que nos den status y seguridad. Así es como un porcentaje elevadísimo de nuestra atención y energía es sacrificada a las posesiones.

LA NECESIDAD DE UNA NUEVA CONCIENCIA

Necesitamos un cambio de conciencia, de visión, de pensamiento. Sólo si pensamos en otras realidades las

podremos gestar y el corazón humano, acicateado por el dolor del mundo actual, está preparado ya para la búsqueda y el encuentro de nuevas realidades. Incluso la insistencia en el estilo de vida y relaciones vigentes, el hecho de seguir pensando en la guerra como modo de resolución de conflictos o en la riquezas y posesiones materiales como finalidad de la vida hacen un favor al cambio, al generar más y más sin sentido y desesperanza en las sociedades humanas. Así, curiosamente, aquellos que con frenesí sostienen los valores y pautas del estilo de vida narcisista y excluyente no hacen sino precipitar la destrucción de éste. La gran pregunta es cuánto más dolor tendremos que soportar para estar dispuestos a revertir y hacer un cambio de fondo a los valores y conceptos que afirman este modo de vivir. Cuántos más niños y jóvenes con depresión, cuantos más pueblos desgajados por la guerra, cuánto más desencanto y sin sentido cotidiano para que estemos dispuestos a dejar atrás nuestras acomodaciones y plantearnos de fondo una vida centrada en otros valores. Muchas personas piensan que sólo si somos llevados a vivencias límite estaremos dispuestos a cambiar; que una crisis económica o ecológica mundial, por ejemplo, nos obligaría a centrarnos en otros valores, a encontrar vías de salida distintas y creativas.

Nuestro modelo sostiene que somos básicamente egoístas, que nuestro objetivo primordial es la satisfacción personal y el de nuestro pequeño núcleo, que nos mueven cosas como predominar sobre los demás, la competencia, la imagen, el dinero como símbolo de prestigio y poder, y el miedo a no acceder a ninguna de estas cosas. Según esto, somos esencialmente depredadores los unos de los otros y es en base a esto que organizamos nuestras prioridades y construimos las razones de nuestro existir. Aunque no podemos negar que esto forma parte del desarrollo sobre dimensionado del ego, no cabe duda que somos mucho más que lo que hemos llegado a manifestar hasta el momento y ese “mucho más” se siente ahogado en un estilo de vida que nos impulsa a defender el propio y estrecho territorio a cualquier costo.

Las teorías económicas vigentes, las relaciones internacionales, las relaciones humanas en general se sustentan en esta visión. Los sistemas de educación no hacen sino enfatizar esta mirada y convencer a los niños y jóvenes que ésta es una preparación para luchar en el campo de batalla que es el mundo. Así, por ejemplo, la educación tradicional va dirigida a gestar personas exitosas, en el concepto de nuestro modelo.

Esto, a cualquier precio: el bloqueo de la curiosidad, del descubrimiento, incluso la felicidad.
La idea es sacrificar la infancia para que esos niños lleguen a tener algún día, una posición social, económica y profesional de prestigio y ahí si, supuestamente, sean felices. El problema es que cuando llegamos a ese punto, ya hemos perdido la conexión con el gozo, con la sencillez, con nuestro ser. Somos disciplinados y correctos, pero sólo pensar en una tarde dedicada al contacto interno nos pesa en la conciencia. Ya no somos capaces de entretenernos con nosotros mismos, de darnos calidez, encanto de vivir.

Este modo de ver y pensar está tan arraigado que no lo cuestionamos y nos resignamos a vivir de esta manera cual si esa fuera una realidad absoluta, una cárcel de la cual no podemos salir. Hemos creado estilos de vida antihumanos, en que la persona es concebida al servicio de redes económicas. Nos hemos transformado en entidades meramente productivas, en siervos del dinero, en que las necesidades humanas de cuerpo sano y vital, emoción y sentimientos, pensar creativo y Alma, simplemente no caben. Vales en tanto produces y tienes.

Sin embargo, la insatisfacción, la tensión y las múltiples disfunciones personales y sociales de este modo de vivir, ha generado el anhelo por otro sistema, más ajustado a nuestras íntimas y humanas necesidades. Esto nos habla de que Somos más, de que en nuestra interioridad algo nos está llamando. Algo que nos lleva a buscar, a sentirnos insatisfechos. Algo que recuerda e intuye que la solidaridad y el amor son las fuerzas movilizadoras del Kosmos.

Una de las grandes inquietudes en este momento tiene relación con la necesidad de una dirección esperanzadora para la humanidad y en cómo salir del atolladero en que estamos metidos para construir ese mundo que anhelamos ¿Cuál es el momento y hacia dónde dirigirnos? ¿Dónde estamos, qué hemos logrado y cuáles son nuestros desafíos futuros? ¿Qué desarrollo, aporte, transformación de nuestra vida personal es la que podría llevar a un estado nuevo de cosas?

Desde el punto de vista de la evolución de la conciencia estamos en un momento privilegiado. Hemos alcanzado niveles de autoconciencia que nos permiten ver nuestra propia alienación. No es que el mundo esté peor que antes, es que somos capaces de ver con claridad cuánta distancia hay entre aquello que pre-

sentimos como una Verdad más amplia y nuestra vida concreta. Como un prisionero que se ha acomodado a vivir tras las rejas hasta que un día ve un campo verde, florido y sin limitaciones donde las personas ríen y comparten. Sólo entonces, por contraste, juzga cuán limitado, oscuro y desencantado es el mundo que habita.
Esto nos genera una gran tensión. Sabemos que ni el estado del mundo ni nuestra vida responde a nuestros anhelos más profundos y aunque intentamos hacer cambios, nos damos cuenta que, si bien tenemos claras las cosas intelectualmente, nuestros miedos, inseguridades, envidias no nos permiten dar pasos significativos hacia un vivir en la confianza y la colaboración.

Lo que lo hace difícil es que, como decíamos antes, los cambios paradigmáticos no ocurren sólo por allá afuera, en el mundo institucional; sino que nos ocurren a nosotros, haciendo tambalear nuestras certezas, aquellos parámetros en los que fundábamos nuestra vida y nuestra seguridad.

¿Qué pasa, por ejemplo, con un ejecutivo "exitoso" que entra en depresión o en un agotamiento que no le permite seguir con el ritmo acostumbrado? Hay

dos posibilidades: se hace consciente del paradigma competitivo y acelerado en que ha estado navegando y hace el cambio a otros valores y otro sentido o persiste en lo mismo, hasta enfermar tanto que ya no puede seguir.

Es en estos hitos que tomamos conciencia de ser portadores de una cultura que en muchos aspectos nos ha llevado a la exacerbación de valores que destruyen nuestro humano ser. Conceptos como competitividad, poder sobre los otros, cantidad, dinero, éxito, imagen, poder, agresividad, jerarquía, intelecto, lógica, status, control, exclusión, individualismo, aceleración, rapidez, actividad y más actividad son aspectos centrales en nuestra cultura. Exacerbadas hasta el agotamiento, constituyen los valores de nuestro modelo inconsciente en nombre del cual muchas veces estamos dispuestos a sacrificar nuestra salud, la felicidad de nuestra familia y nuestra integridad.

Evidentemente es la falta de equilibrio con los opuestos, con la otra cara de la medalla lo que produce la enfermedad. Aspectos como silencio, interioridad, paz, armonía, calidad, calidez, afecto, generosidad, ritmo, ser, diversidad, aceptación, incertidumbre, capacidad de escuchar, receptividad, servicio, presencia, contacto,

ancianidad, sabiduría, magia, gozo del momento, plenitud, simplicidad, encantamiento cotidiano son relegados como valores de tercer orden en nuestra cultura.

¿Qué consecuencias ha tenido esto? ¿Qué ocurre cuando una cultura valora sólo la belleza ajustada a un modelo específico: la juventud, el éxito y la acción, relegando a la sombra los aspectos opuestos que nos completan y nos hacen plenamente humanos?

Nuevos pensamientos, nuevos mundos

Los problemas no pueden ser resueltos con la misma mentalidad que fueron creados. Por ello, la salida pasa por tomar conciencia del tipo de pensamiento que hay detrás de nuestro modelo cultural, así como de imaginar, soñar, visionar otros fundamentos, otras ideas respecto de quiénes somos y qué es la vida.

Al pensar, creamos el mundo y sólo podremos andar los caminos que hemos pensado. No se trata sólo de un ejercicio intelectual, sino de contactar con las intuiciones que surgen del pensamiento en el corazón, la senda de la vida que está inscrita en el centro de nosotros.

Esto requiere un contacto íntimo con nuestra interioridad, camino a través del cual se revelan los misterios del mundo; recorrido que han realizado aquellas personas que han desbloqueado y limpiado la senda hacia si mismos, la que en nuestros tiempos suele estar tapada por la sobre intelectualización o por el desequilibrio emocional. Personas con la mente abierta y corazón valiente, que han despertado de experimentarse a si mismos separados y han podido ver la unidad de la existencia. Serán ellos quienes podrán ir mostrando caminos de salida; personas que puedan ver la trama oculta de la vida, lo que une por sobre lo que separa.

Las soluciones a las grandes problemáticas de nuestros tiempos sólo pueden encontrarse en un nuevo modo de pensar y sentir la vida. Mientras no vayamos al fondo de la visión de mundo que sostiene al modo egocéntrico, antropocéntrico o etnocéntrico, sólo estaremos parchando situaciones, estaremos aliviando los síntomas, pero no estaremos yendo a la raíz del problema. Las políticas para paliar la pobreza, por ejemplo, son útiles y necesarias; pero no lograrán cambios radicales mientras sigamos sosteniendo como ideal una vida movida por el frenesí del crecimiento económico.

Sólo cuando encontremos un estado interno de plenitud podremos liberarnos de la esclavitud de las condiciones exteriores, postularemos vidas más simples y cotidianamente humanas y no temeremos a la muerte, pues habremos encontrado un estado de eternidad en el centro de nosotros mismos y, por tanto, tampoco viviremos en el miedo al cambio, sabiendo que aquí o allá el Ser permanece intacto por sobre cualquier condición. No cabe duda que para que esto se produzca a nivel global tiene que correr mucha agua bajo el puente, que esto requiere de una transformación de conciencia radical, acompasada de un trabajo conciente para tender puentes hacia nuestra esencia y actualizarla en los hechos.

Estamos ante un tiempo de cambio vital, cambio de paradigma, donde se asientan las raíces de un nuevo tiempo, de otras visiones del ser humano y su razón de ser. Los tiempos son propicios. La tierra de nuestra conciencia está lista para la siembra de otras visiones, muchas personas están en crisis, agobiadas y en caos. En el vacío, en la incertidumbre, en la búsqueda nacen las ideas simiente de nuevos mundos.

CAPITULO 2

EL SER HUMANO COMO UNA ENTIDAD ESPIRITUAL

De acuerdo a lo expuesto, para gestar un nuevo mundo necesitamos concebir y vivir lo humano en una mayor altura y profundidad. Necesitamos una visión respecto de quiénes somos, de dónde venimos y a dónde vamos que nos dignifique, que nos muestre la vastedad de lo que somos, que nos abarque desde el cuerpo al Espíritu y nos permita tener una nueva comprensión del sentido de vivir. Es vital que lleguemos a entendernos como algo más que egos en lucha por prevalecer, que dibujemos un paisaje colectivo que dé cabida a nuestra nostalgia de unidad, de paz, de entrega, de confianza y poder creativo para gestar un mundo mejor.

Esto sólo es posible si encontramos una nueva definición de nosotros mismos y del sentido del nacer y vivir.

Al mismo tiempo, es preciso comprender la génesis de los condicionamientos y las cárceles en que se enclaustra la conciencia humana. Si todo es esencialmente Uno, si las potencias fundamentales del Kosmos constituyen nuestro ser más profundo, si nuestra Esencia es infinita y eterna, como afirmaremos aquí ¿Cómo es que llegamos a vivir en la limitación del pequeño “yo”? La idea es ubicar el surgimiento de la conciencia separada en el gran contexto para comprender las raíces del miedo, el dolor, la separatividad, la soberbia, la soledad, el aislamiento y todos aquellos aspectos que nos han llevado a construir este aparataje, este disfraz al cual llamamos “ego”. Así podremos situarlo y entender que esa no es nuestra realidad última o esencial, sino sólo una escala en nuestro viaje.

Las bases de la kosmovisión que plantearemos aquí devienen de aquella mirada compartida por distintas corrientes filosófico-espirituales que afirman la esencia espiritual del ser humano y que enseñan el camino al despertar. Tradiciones tan diversas como la filosofía hinduísta, taoísta, sufi, la kaballa, budismo, gnosticismo, presente en filósofos como Pitágoras, Parmé-

nides, Heráclito, Platón; en místicos cristianos como San Juan de la Cruz, Maister Eckhart, San Francisco de Asís o en pensadores como Giordano Bruno, que en su viaje interior abrieron la conciencia a aquella Realidad Profunda en que el ser humano se sumerge en la Gran Unidad o Divinidad. Todas ellas fundamentan su visión en un conocimiento empírico de la propia interioridad y todas ellas coinciden en que, cuando el ser humano expande su conciencia más allá del yo separado o ego, se encuentra con dimensiones que lo conducen, de grado en grado, de nivel en nivel al abandono de sí mismo en una Totalidad en que encuentra las raíces del Ser o lo que verdaderamente Es detrás de todas las vestiduras que velan su esencia; aquello que el Buda llamó Nirvana, Lao Tsé Tao, Jesús el Padre y donde ellos mismos se convierten en puentes o en el camino hacia la Unidad Esencial.

Este conocimiento acerca de nosotros como entidades espirituales ha sido sintetizado en la Filosofía Perenne que tiene como uno de sus máximos representantes teóricos actuales a Ken Wilber. También por la Teosofía y la Ciencia Arcana cuyos exponentes principales son Alice Bailey y Rudolf Steiner.

El aporte de la visión de la ciencia

La ciencia nos ha dado información respecto de las raíces humanas en el universo físico, mineral, biológico, instintivo de la humanidad. Esto -que expuse en el libro "Todos los reinos palpitan en ti"- abre un conocimiento que nos liga al universo primordial de inmaterialidad cuántica, a lejanas galaxias, a minerales que vibran en nuestro cuerpo desde el estallido de estrellas milenarias, a las aguas del planeta, al lodo en que germinaron las primeras células, a los sistemas biológicos, al instinto, al camino que lleva de los primeros homínidos al ser reflexivo que somos actualmente.

A partir de este conocimiento ya no podemos ver al ser humano separado de la naturaleza, sino constituido de ella. Nuestro cuerpo es naturaleza y porta en sí la síntesis de millones y millones de años de proceso. Esto ha sido un aporte fundamental de las ciencias. Nos da un conocimiento que nos hermana con el universo, nos lleva a reconocer nuestra pertenencia, a honrar nuestra biología, a dejar de sentirnos separados y superiores, a relajarnos en la humildad de compartir la misma raíz, a reconocer nuestros aspectos instintivos, a integrar la importancia de armonizar nuestros pulsos biológicos y minerales con el cosmos.

También nos conduce a entendernos como aspectos de la manifestación de un Todo Mayor que trasciende todas las formas y vidas, una totalidad dinámica en cuyos flujos, ciclos, procesos, pautas y modos la humanidad está inserta.

Esta humildad básica de reconocernos como aspectos de un holos y no como los reyes de la creación que, con su soberbia e intereses particulares determinamos cómo son las cosas, constituye uno de los grandes pasos de la conciencia contemporánea. Estamos aprendiendo que somos parte de esta entidad viva que es nuestro planeta, que no podemos depredarlo a nuestro antojo, ni romper los equilibrios, pues con ello destruimos el medio y a nosotros mismos.

El conocimiento científico nos ha permitido además, ver el inmenso potencial creativo que porta en sí el universo, el planeta, la vida que está siempre gestando nuevas posibilidades de ser, de enlazarse, de manifestarse. Nacen y mueren las formas, los planetas, las especies, más la vida no se detiene, sino que se alza y continúa su camino dando a luz a manifestaciones cada vez más complejas con niveles más amplios de integración.

La capacidad de bajar el orgullo de creernos dueños de todo y comprender que no poseemos nada, que somos transeúntes, parte de una manifestación global donde como humanidad tenemos una misión: la de irradiar conciencia en nuestro planeta, conciencia de unidad, de integración, de creatividad, siendo así puentes de claridad para todos los seres manifestados. Esta conciencia indudablemente interpela nuestras vidas particulares y cotidianas, nos lleva a ubicarnos con un sentido profundo de la responsabilidad que tenemos de limpiar los nudos, las corazas que no nos permiten ser personas luminosas. La humanidad desenvuelve su misión en el mundo en cada uno de nosotros. No es una cuestión abstracta o de otros; es mía y tuya, aquí y ahora.

Es inmenso el aporte del conocimiento científico. Abre las puertas a una nueva conciencia de nosotros en el mundo y aún nos falta mucho para hacer vida todo esto en lo cotidiano, mucho para encarnar en el sentir y en el hacer el ser parte de un Todo que tiene sus caminos, tendencias, pautas a las cuales tenemos que sumarnos como uno más para vivir en armonía con el Gran Movimiento y el Gran Sentido que nos trasciende y envuelve.

Lo Uno, esencia de todo lo que existe

La ciencia tradicionalmente no ha entrado en el tema de la esencia del universo material, físico, biológico y no se avoca a responder cuestionamientos acerca del origen primordial de estos fenómenos que han sido más bien el terreno de la filosofía, mitología, poesía, tradiciones espirituales; disciplinas que trabajan más cerca de la intuición.

La ciencia trabaja con un empirismo objetivo. En cambio, las tradiciones místicas utilizan la herramienta del vuelo mental, de la intuición, del empirismo subjetivo para acceder a preguntas en que la ratificación de los hechos concretos y visibles ya no es posible.

A los humanos siempre nos han acompañado los cuestionamientos sobre el fundamento esencial de todo: ¿Qué sostiene todo? ¿De qué viene todo? ¿Qué impulsa la evolución? ¿De qué viene la fuerza que vitaliza al Kosmos? ¿Hay algún principio ordenador del universo? ¿La evolución tiene un sentido? ¿Hay algún Principio de dónde emerge todo lo que existe? Estos cuestionamientos están presentes como acicate inevitable de los filósofos, los poetas, los místicos; están presentes en lo más hondo de la mente humana,

en el arrobamiento ante el cielo estrellado de hombres y mujeres de todos los tiempos y lenguajes, en las preguntas que los niños hacen ante el misterio de la vida. El llamado de lo misterioso, de lo que vislumbramos oculto tras las formas, de algún tipo de Gran Inteligencia, Orden o Armonía que subyace y, al mismo tiempo, trasciende cualquier existencia particular, de algo que es inasible, invisible ha movilizado y movilizará al ser humano a ir más allá de las fronteras establecidas por el conocimiento y los esquemas de su época.

Esto ha encantado la vida con el valor de lo indefinible, de lo que no podemos explicar con la razón, de lo que presentimos e intuimos; campos desconocidos de nosotros mismos donde el control, la planificación, la lógica ya no bastan pues son facultades inadecuadas para navegar en dimensiones donde lo que entendemos como “real” no existe.

Según las Tradiciones de Sabiduría, la Evolución -que parte del origen material del universo y el ser humano- es sólo la mitad del cuento, una cara de la medalla. La otra cara es el proceso de Involución que guarda relación con el origen Esencial, inmaterial, Infinito y Eterno de todo lo que existe y su desenvolvimiento y posterior expresión en la materia. De acuerdo al saber

intuitivo de las culturas y filosofías espirituales de todos los tiempos, la materia es fruto de una emanación que deviene desde los niveles espirituales.

Desde el vuelo mental de sabios, filósofos y místicos de las más diversas culturas y épocas todo lo que existe emana de lo que podríamos llamar lo Uno Absoluto, entendiendo que no estamos refiriéndonos a una divinidad personalizada, a un Otro- por más sublime que éste sea- ni a un Gran Padre, ni a un Gran Creador separado de sus criaturas, sino al sustrato esencial de toda existencia. La Gran Vida que contiene a todas las vidas, la naturaleza de todas las naturalezas, el Absoluto que está no separado, sino urdido en todo. La Existencia de la cual emanan todas las existencias, el Gran Todo que incluye y trasciende toda manifestación particular.[1]

Hierba, rocas, galaxias, humanos son manifestaciones diversas, en distintos niveles de conciencia de una Esencia común. No hay una separación o distinción en el sustrato último de un mineral y un ser humano, ambos son manifestaciones de la Vida Una. Sin embargo, hay una diferencia en cuanto a sus niveles de

---

1. Para profundizar estos conceptos, sugiero leer la introducción de "Después del Edén" de Ken Wilber.

conciencia. Es decir, entre un árbol y un hombre, uno ha despertado al saber de su existencia, a la reflexión, al centro individual, al libre albedrío y, por tanto, a la posibilidad de equivocarse y aprender, mientras el otro vive mecido por los vientos de la conciencia colectiva.

El principio de Unidad Esencial es el pilar sobre el que se fundan las filosofías espirituales del mundo. Curiosamente los seres humanos, en la pérdida de la noción del Todo Uno, gestamos religiones segregacionistas, excluyentes que, en vez de fomentar unión, generan lucha y discordia; o sea, instituciones que niegan el principio raíz que las trae a la existencia.

Las tradiciones iniciáticas sostienen que cuando un ser humano despierta a la conciencia de su Esencia, se encuentra al mismo tiempo con la esencia de todos los seres. Se abre a la Conciencia Universal, se hace Uno con todos y desde allí comprende y vive la Ley del Amor y la Unidad que rige al universo.

Conocer el fondo de sí mismo es encontrarse con el fondo de todos los seres, con la raíz de silencio y vacuidad desde la cual emerge toda existencia. De allí el énfasis en el autoconocimiento de las diversas líneas

espirituales. Un autoconocimiento que no termina con el ego y sus corazas, acomodaciones y motivos; sino que va más allá y más allá, hasta encontrarse con la pureza de un cielo limpio y universal en el centro de nosotros mismos. Hay múltiples santos, místicos, pensadores de las más diversas culturas que nos han legado su testimonio vivencial de esta experiencia.

El llamado a vivir en el respeto, amor y entendimiento que hacen los guías espirituales de todos los tiempos no se sustenta en una quimera, una idealización, sino en la percepción directa que ellos tienen de la Ley de Unidad como la más íntima verdad de lo existente. Nos conminan a vivir en la Verdad, en las cosas como Son. Podríamos decir que son realistas, pues nos llaman a despertar de la ilusión de la separatividad y la fragmentación del "yo y el otro" como opuestos en lucha y a Ver lo que une a todos los seres.

Involución

Muchas tradiciones sagradas entienden al Absoluto como un estado de Vacío, un vacío que no es vacío pues es el Todo potencial, un Vacío preñado de intenciones y voluntad. De éste deviene todo lo que

existe. Lo Absoluto entra en manifestación, vibra, pronuncia la Palabra ("Hágase la Luz") y todo emerge desde los niveles sutiles a los concretos, de lo inmaterial a lo material, generando distintos niveles de manifestación: espiritual, mental, material. Aunque todos ellos parezcan separados en la mente humana, son expresión diversa del mismo Principio que anima todo lo que existe. Son los distintos modos de vibración y conciencia a través de los cuales la Gran Vida se manifiesta.

Desde esta mirada, el universo físico sería el efecto de una Causa cuyo origen está en los niveles intangibles del Ser. Como si se tratara de la onda que vemos en la orilla de un lago que viene precedida de otras ondas y movimientos subacuáticos imperceptibles a los ojos.

A este proceso, que va desde el Espíritu Infinito a la materia, se le llama Involución. Es la contraparte del proceso, que va desde la materia a la Conciencia y Espíritu, al cual llamamos Evolución.

El fundamento de todo es lo Uno, lo Todo, desde lo cual emanan en un proceso de Involución y restricción de la conciencia los distintos niveles de manifestación del Ser. Todo va desde lo Infinito a lo limitado, de lo

Global a lo particular, de la Infinitud, Omnipotencia, Omnipresencia a la limitación del pequeño yo identificado con una historia particular: una edad, un nombre, una nacionalidad, una identificación con cualidades, "rollos", traumas, dones particulares y una distorsión de la conciencia que le hace verse limitado en las propias posibilidades y potencialidades.

La Involución es un proceso de restricción de la conciencia, de olvido de lo que se Es, de velar (poner un velo) a lo que verdaderamente Somos. Podríamos decir que el proceso de involución es ir hacia estados más y más ilusorios, en que se va perdiendo toda conciencia del propio Origen Espiritual. El Ser va recubriendo su Potencia, su Amor y Unidad, todos sus Dones Espirituales hasta llegar a entenderse a sí mismo como un ego limitado, fraccionado y sin sentido en la lucha de la vida.

Los mitos de origen narran este proceso. La expulsión del paraíso es esto: el ser humano abre los ojos a su propia existencia como una realidad separada, yo-tú, yo-no-yo y con ello cierra sus ojos a la Unidad paradisíaca con todo Ser. En ello no hay culpa ni error. El hombre hizo lo preciso al alimentarse del árbol del fruto de la ciencia del bien y del mal, dio el paso re-

querido por el impulso divino, un paso que le iba a generar grandes problemas, pero también un enorme caudal de experiencia. Desde este punto de vista la serpiente de la historia es una proyección del Espíritu que nos incita a dar el nuevo paso, es una corriente de vitalidad y sabiduría que nos estimula a no detenernos, a seguir adelante con los procesos que nos corresponden.

Con la expulsión en el mito del Jardín del Edén, comienza el camino del ser humano en la experiencia limitada del yo separado. Desde allí se irá constituyendo el ego como coraza defensiva, adaptativa, atractiva. De allí en adelante el gran desafío será retornar al paraíso de la unidad después de experimentar y enriquecerse de recursos y conciencia en el dolor de la separatividad.

Cambios de Visión que resultan de afirmar el origen Espiritual de todo

Desde esta visión no es la materia la que produce Espíritu y Conciencia. No son las rocas o minerales el sustrato primero del universo. No son las fluctuaciones cuánticas el origen de todo lo que existe, sino es el Espíritu lo que desde Sí emana en sucesivas oleadas,

manifestaciones cada vez más densas hasta llegar a la materia.
Las manifestaciones concretas, minerales, vegetales, animales son vehículos o formas a través de las cuales se manifiesta la Esencia en el mundo físico. La naturaleza en sus múltiples formas, coloridos, olores, sonidos, así como las especies en su devenir, no son más que disfraces de lo Uno, disfraces del Espíritu Universal en acción.

Todo lo que existe en el mundo de lo visible y tangible deviene de lo invisible e intangible. Todo emana desde los campos implicados. Esto supone la existencia no sólo de la dimensión infinita y eterna del Espíritu, sino de niveles intermedios de manifestación intangible,[2] donde las ideas de lo que posteriormente se manifestará físicamente va tomando forma. Lo que podríamos llamar las distintas esferas de manifestación, las diversas moradas del Señor a que alude Santa Teresa.
El universo es comprendido entonces como el despliegue de una Idea, un propósito que yacía en el seno

2. Ken Wilber ha llamado a estos niveles "la Gran cadena del Ser".

mismo del Uno. Del mismo modo que el árbol es despliegue de la pauta de la semilla.
El despliegue de lo intangible en eventos visibles, es algo que vivimos en lo cotidiano. Antes que nuestras palabras o acciones se manifiesten, ocurren en nuestra mente y sentimientos en una dimensión invisible y que, sin embargo, es fuente poderosa de todo nuestro quehacer en la vida. Una actividad empresarial, por ejemplo, ocurre primero en la mente de quien la gesta y luego se va concretizando en objetivos generales y específicos, en áreas de emprendimiento, en roles, infraestructura, relaciones humanas. La idea es el principio causal de lo que se emprende; no los recursos materiales como los computadores, que serán más bien el vehículo que permitirá que la idea se concretice.

Es importante hacerse cargo de esto, pues pone las cosas en orden. El mundo manifestado es un reflejo de lo sutil e inmaterial. El estado de cosas del mundo es fruto de la perturbación que existe a nivel mental. Un pensamiento colectivo en que abunda la soberbia, la desconsideración, el egoísmo, el miedo, las adicciones no puede sino dar a luz una realidad de desequilibrios, injusticia, dolor.
Las tradiciones espirituales entienden al ser humano como un "pequeño dios" por la potencia creadora que

nuestra mente nos otorga. Es importante entender al pensamiento como gestor de realidades, como fuente potente de orientación, intención, creación y desde allí hacernos cargo de lo aportadora y valiosa que podría llegar a ser nuestra vida si ponemos esta fuerza concientemente en acción. Comenzar cada mañana con un momento de inspiración y proyección de ideas-fuerza que potencien nuestro día, por ejemplo. Alimentar ideas de bien para nosotros y el mundo y concretizarlas, es poner en plena acción nuestro potencial humano.

Lo mismo ocurre con nuestra vida personal. La atmósfera que ésta tenga, la felicidad o infelicidad, estará en directa relación con una manera de enfocarla, de comprender los eventos de ella y de generar sentido. Al estar concientes de esto podemos comenzar a ser artífices, gestores potentes y concientes de nuestra existencia. Ya no pequeños seres que culpan a las circunstancias o responsabilizan a los demás de sus condiciones, sino personas bien paradas que desde un cambio interior comienzan a desplegar nuevas tendencias en su vida. Lo fundamental aquí es entender que, si queremos cambiar las condiciones concretas y exteriores, necesitamos focalizar nuestra atención en nuestro interior, nuestro pensar y sentir, nuestro en-

tender el mundo, nuestro interpretar las circunstancias para -desde un reenfoque a ese nivel- provocar cambios en el comportamiento, lenguaje, relaciones, creaciones.

Esto no significa que la vida se transforme en una especie de fantasía de colores donde sólo ocurren cosas agradables; sino que sabremos integrar lo fácil y difícil; lo que nos constriñe y nos expande; lo que nos duele y lo que nos da alegría, como instancias necesarias en nuestro proceso y, por tanto, como aspectos de una plenitud más profunda que la satisfacción rápida de nuestros deseos.

La idea que el mundo de lo concreto se despliega desde niveles sutiles, que devienen de la Totalidad tiene otras consecuencias fundamentales en nuestra visión de mundo. Por ejemplo, no fue la complejificación del cerebro de los primates lo que generó conciencia hace 3 millones de años -como en general sostiene la paleontología- sino que el desarrollo cerebral fue el vehículo que permitió que la conciencia se manifestara a través de un primate superior que desde entonces llamamos Ser Humano.
O sea, no es el cerebro lo que produce al pensamiento, sino lo que permite que éste se transmita en el mun-

do físico. El pensamiento en sí es una expresión del alma que precede y trasciende al cerebro. La función del cerebro sería entonces la de ser un transmisor de los flujos mentales, de concretizarlos, de ponerlos inteligentemente en el lenguaje y la acción. Así como un equipo de música transmite y trae a nuestros oídos la música y, sin embargo, ella existe más allá del transmisor en diversos niveles: primero y como fuente de origen en la mente del compositor, luego en la partitura, luego en su ejecución a través de instrumentos, luego en las fluctuaciones auditivas de la atmósfera si hay un equipo que la esté transmitiendo y finalmente en los equipos que la están sintonizando. Lo mismo ocurre con el pensamiento. Su origen es la Conciencia y es concretizada a través del cerebro en ideas encarnadas, lenguaje, actos concretos. El cerebro sería el vehículo, no la causa del pensamiento, lo cual lo hace vital, pues es a través de él que las intenciones del Espíritu se pueden manifestar en la carne, en el mundo concreto. Así, el cuerpo humano es un vehículo del Alma, como también lo son las emociones, la mente; o sea, todo lo que constituye al Yo. Más adelante desarrollaremos este tema.

Desde este punto de vista entonces, una persona que está en estado vegetal o tiene en cualquier sentido dis-

minuidas sus capacidades mentales está impedida de manifestar su pensamiento o, aún más, de traducirlo y encarnarlo en plenitud. Sin embargo, en dimensiones más profundas de su ser, piensa y está plenamente conciente, quizás incluso de su impedimento. Desde aquí deberíamos tener presente que toda persona opera mentalmente y que desde otros niveles podemos conectarnos con ella y hacerle llegar nuestro amor y respeto. Es increíble pensar que quizás un niño con síndrome de Down pueda ser una mente brillante en alguna dimensión que -por alguna razón que tiene que ver con los misterios del Alma- está viviendo una experiencia de limitación de esa facultad, lo cual le puede dar la posibilidad de potenciar otros aspectos de su ser como el afecto, la ingenuidad, la emoción.

Desde esta perspectiva, la Conciencia tiene una existencia en sí. No nace ni muere con el cerebro, por tanto la muerte es sólo el fin de la posibilidad de manifestar la conciencia en el mundo físico, pero ésta sigue existiendo como tal en otros niveles.
La Conciencia no muere con la muerte del cuerpo. Para muchas de las tradiciones espirituales vive en un continuum, incluso para muchas de ellas, en un continuum que la lleva a transitar de una vida a otra en procesos de evolución, expansión y liberación.

Otra consecuencia importante de la idea que es el Espíritu lo que produce materia y no la materia lo que produce Espíritu es que, cuando un niño es gestado no se está creando un alma, sino lo que los hinduístas llaman un "vehículo físico" en el cual se manifestará una conciencia (o Alma) pre-existente que utilizará el cuerpo como medio de encarnación. Con la unión de los gametos no se están gestando Almas, sino cuerpos, vasijas que les posibilitan la experiencia del mundo físico.

La materia no puede generar Espíritu. Puede ser su vehículo pero no su causa. Esto sitúa las cosas en un Orden más coherente. El Origen de Todo es de un rango superior, pues trasciende todas las existencias particulares. El origen de todo es el Ser Infinito, Eterno y la materia es uno de sus modos o niveles de su expresión.

La idea central en que se cimientan las tradiciones espirituales es la Unidad Esencial como sustrato de fondo, como potencia inmanente de todo lo que existe. Una Vida sostiene a todas las vidas; una Mente a todos los pensamientos; un Todo a la diversidad de especies, formas, mundos, seres humanos. Lo Uno es por definición atemporal y aespacial. O sea, eterno e infinito.

Evolución

La Evolución, como la cara opuesta de la moneda de la Involución, es un proceso que se inicia cuando el Espíritu ya se manifiesta en la forma, cuando ya ha velado y restringido su luz, cuando vive en la ilusión de la separación y el confinamiento del pequeño "yo"; allí comienza el camino de retorno.

Cuando el ser humano ha perdido el paraíso de la Unidad, comienza su camino de vuelta. Este es el gran trayecto humano; el trayecto del hijo pródigo que deja la casa de su Padre, que dilapida todos sus recursos hasta llegar a alimentarse de lo que comen los cerdos y decide en conciencia retornar.

El trayecto evolutivo va de lo limitado a lo global. Es un liberarse de todas las cárceles que se construyeron al involucionar para recuperar la luz del Ser espiritual.

Si la Involución es un velar la Luz de la Conciencia Una, la Evolución es revelarla.

La Evolución es un proceso de ampliación y profundización de conciencia, de recordar lo que se Es, de

despertar. Por ello es que diversas tradiciones espirituales relacionan la iluminación espiritual con un despertar, o sea con un recuperar lo que se perdió. Buda significa "El Despierto" y el maestro decía a sus discípulos que la única diferencia entre él y ellos era que él sabía que era un Buda en cambio ellos no. Platón decía que el hombre nada aprende, sólo recuerda. La evolución es un proceso nada fácil: "Parirás a los hijos con dolor y ganarás el pan con el sudor de tu frente", puesto que el sufrimiento acompaña la ruptura de los lazos, candados, barrotes que nos separan de una manifestación más Real de lo que somos.

Aprendemos por causa y efecto. Después de milenios y milenios de guerra y violencia y de vivir sus dolorosas consecuencias estamos empezando a concebir que hay otros modos de resolver las diferencias. Cada paso implica un cuestionamiento, una crisis, un desacomodar el estado anterior; un ponernos en duda, un perder, un duelo o una despedida de estados anteriores para abrirnos a otros que nos traerán nuevas enseñanzas.

Perder para recuperar en conciencia

La gran pregunta que surge aquí es ¿Para qué todo esto? Si el gran camino humano es perder para después

recuperar lo perdido ¿Qué sentido tiene si después de todo el proceso volvemos al punto de partida?

Una manera de responder a esto es que en realidad no volvemos al mismo punto, que el proceso nos deja una potencia, una intensidad en la revelación de la Luz que antes no teníamos o que el Ser que se manifiesta a través de nosotros no tenía. Como el hijo pródigo que al retornar a la casa de su padre -si bien gastó su herencia y llegó a alimentarse de lo que comen los cerdos- ha ganado tanto en experiencia, fortaleza y conciencia de lo que representa su heredad, que su padre le confía la administración de todos sus bienes; lo mismo ocurre con el ser humano que, habiendo perdido la altura y profundidad de su Ser Espiritual, lo recupera. Sólo entonces lo sabe y puede actuar concientemente.

Sólo perdiendo podemos entender lo que tuvimos. Mientras estamos fundidos con algo, somos Eso sin saberlo, cual peces que no conocen ni saben de la existencia del agua hasta que saltan fuera y entonces la ven y pueden por primera vez nadar sabiendo que están en el agua. Perder y recuperar en nuevas perspectivas parece ser gran parte del camino humano. Sólo dejando el hogar de los padres adquirimos la claridad para

entenderlo, saber lo que representa y retornar como adultos independientes a relacionarnos con ellos.

Espíritu, Alma, yo, ego

Expondré brevemente lo que estamos entendiendo por Espíritu, Alma, yo, ego. En los capítulos siguientes el Alma, yo y ego serán tratados en profundidad.

Espíritu

Como dijimos, todo deviene de la Vida Una, todo Es esa gran Vida en manifestación.

Definiremos al Espíritu como la Esencia Universal del ser humano, la simiente primera y última, identificada con la Vida Una.

Jesús, al despertar a este nivel Esencial de sí mismo, se funde con la Gran Voluntad que impulsa el devenir Kósmico:. "Yo y mi Padre somos Uno", "Que se haga tu Voluntad"; ya no hay un propósito personal, sino que la individualidad pasa a ser un canal de la dinámica Divina. Buda afirma que es un proceso en el cual la gota de agua se funde en el brillante mar.

La dinámica fundamental del Espíritu es la Voluntad Creativa. El Espíritu es creatividad pura, la fuerza central que impulsa a la evolución. El devenir universal -mundos y mundos que nacen y mueren y nacen reciclándose en formas cada vez más ricas, diversas, complejas e integradoras- es el Espíritu en acción, desenvolviendo su Propósito en la forma.

Alma

El Espíritu en su proceso involutivo despierta al Alma como una proyección de Sí en campos o dimensiones más limitadas que ya no están identificadas con lo Todo. El Alma es la Autoconciencia o el saberse a sí mismo como una entidad individualizada.
Metafóricamente la gota de agua en el Océano que despierta a la conciencia de Sí, se sabe gota y, al mismo tiempo, se sabe Océano. Participa y canaliza la potencialidad del Gran Océano de un modo particular. Vive en la propia Identidad e Individualidad y, al mismo tiempo, en la conexión y resonancia con el Todo.

El Alma es el principio individualizado del Espíritu. El Alma es Conciencia Pura, Conciencia de sí y del Todo al mismo tiempo. El Alma es el Yo Real, aquello que nos da vida individual, que mora en el centro

de nuestra mente. Es aquello que surgió cuando en el Mito de Creación se afirma "…y creó Dios al hombre a su imagen y semejanza". No se trata de un cuerpo, sino de una Conciencia que resplandece con todas las potencialidades del Uno. Una chispa de la gran hoguera que contiene en sí todas las propiedades del fuego primordial.

Cada ser humano responde a un Alma. Es decir, a un centro de Conciencia Pura conectada con la Fuente, con una identidad particular, con un colorido, una vibración, una cualidad que la hace única.

Es importante comprender que tanto el Alma como el Espíritu se manifiestan en Dominios donde no existen el espacio ni el tiempo, se trata de potencias Puras de Propósito, Conciencia, Intención, Amor y Sabiduría.

Yo

Entenderemos por "yo" a la gota de agua que abandona el Océano Primordial, que responde al impulso de separarse potenciando su propia individualidad y que vive en la nostalgia de haber perdido y en el dolor que le generan las experiencias de sentirse separado, solo, fragmentado.

El "yo" es la unidad mente-emoción, la autoconciencia que comienza a identificarse con un estado de contracción, de limitación que le hace verse separado del Todo, a pensar que hay un mundo interno y otro externo. A verse pequeño, carente, incompleto y, por tanto, a vivir deseando, pensando que la plenitud está fuera de sí.

El yo vive anhelando ansiosamente cosas, afectos, experiencias, conocimientos. El yo es un estado de conciencia fraccionado que al encarnar en un cuerpo genera al ser humano en la tierra, con sus tres aspectos: mente, emoción y cuerpo.

En el Popol Vuh esto es expresado a través de una metáfora que afirma que a los hombres se les nubló la vista como nubla el aliento la faz de un espejo y entonces perdieron toda comprensión, visión y sabiduría y comenzó el camino terrestre.

La historia humana es un ir cimentando al yo separado que con el tiempo se manifestará como un ego.

El yo despierta a la conciencia separada, a la gota de agua que se separa del Océano, a la chispa que pierde al fuego. Así es como el ser humano en el proceso de la fundación del yo va perdiendo sintonía con el pulso

biológico del planeta y con el Ser Espiritual.
Estas dos "pérdidas" de Conciencia Unitaria están en la base de la constitución de lo humano. El abandono del paraíso de la fusión biológica y el abandono del paraíso de la unidad espiritual.

El ser humano queda a la deriva y debe construirse y orientarse desde el aprendizaje del acierto y error, desde un caminar ciego donde ya no hay brújula donde, por un lado fue perdiendo el instinto y la sincronización biológica y, por otra, la sabiduría de los caminos, propósitos, sentido de la Totalidad Esencial. Desde aquí no nos ha quedado más que vivir a tientas desde una individualidad fragmentada. Ese es el camino del "Ganarás el pan con el sudor de tu frente y parirás a los hijos con dolor". Todo aprendizaje desde este nivel de conciencia conlleva esfuerzo y, muchas veces, dolor.

Ego

El ego es la Gota de Agua que se congela y pierde incluso la nostalgia del Gran Océano. El yo siente la herida de la pérdida. El ego es una entidad tan acorazada que se cuenta el cuento de bastarse a sí mismo

y vive en el congelamiento de su propia imagen estática, aquella trama de ideas, emociones, definiciones que habitualmente llamamos "yo".
El ego surge como defensas y estrategias manipulativas para aliviar los dolores que produce el vivir sintiéndose solo, abandonado y con miedo. El ego está constituido de las corazas, armaduras, costras que generan una densa cáscara aprisionadora desde donde gestamos una imagen de nosotros mismos o una máscara para relacionarnos con los demás. El drama es que no sólo le contamos el cuento de que somos "eso"a los demás, sino que terminamos creyéndolo nosotros mismos.

Somos seres Espirituales

Es complejo y muchas veces complicado ser "humano". Estamos "tironeados" por fuerzas tan diversas como el instinto animal, emociones, razones -muchas de ellas inconscientes- y, a su vez, el llamado permanente del Alma a despertar a nuestra realidad Espiritual.

Somos tantos pulsos desarmonizados, cada uno intentando manifestarse y son pocas las ocasiones en que experimentamos el estar alineados: el ser Uno, coherentes, el ir en un mismo sentido con el cuerpo, el sen-

timiento, el pensamiento. Es común que nos sintamos divididos, con la cabeza en una dinámica, el cuerpo en otra y en contradicción con nuestros anhelos profundos. Así es nuestro camino. Sólo cuando el Alma, que es Conciencia pura y serena, tome el timón de nuestro "yo"-lo cual constituye la próxima meta evolutiva de la humanidad- nos integraremos en plenitud. De esto nos dan testimonio muchos seres humanos a los que llamamos guías, sabios, maestros.

En síntesis, somos seres espirituales intentando expresar la Luz del Alma en la acción diaria. El propósito de la vida es ir hacia una mayor revelación de la Luz del Alma y el Espíritu en la tierra.

Por millones de años hemos ido acrecentando la conciencia personal, la individualidad y ha llegado el momento de entender que esa individualidad está entramada, interconectada, en profunda relación con todo lo que existe. Ya no se trata de un yo fundido con los otros o con la naturaleza, sino de un yo que se sabe a sí mismo y que en claridad y libertad opta por la interdependencia habiendo transitado por los caminos de la dependencia y la independencia.
El ser humano al irradiar Alma no sólo afecta con su comportamiento a la comunidad humana sino que,

transmutándose, lleva a la materia a un nivel irradiante de manifestación, acelerando al átomo y por principios de afinidad y correspondencia dinamizando e incitando la irradiación espiritual de todos los reinos. Esta es la sagrada misión de la humanidad hacia el planeta: constituirse en puentes entre el reino del Alma y el de la materia. Esto es lo que trabajó la alquimia desde tiempos remotos,[3] entendiendo que la transmutación de la materia pasa por la transformación del ser humano que con la potencia de su mente afecta a su naturaleza más cercana, su cuerpo y, desde allí, a los reinos celulares, vegetales y minerales. Así se concretiza el principio de transformación personal para transformar al mundo.

---

3. En el tema de la alquimia espiritual, sugiero leer "La Piedra Filosofal" de Peter Marshall.

CAPITULO 3

EL PROCESO DE LA AUTOCONCIENCIA

Lo que hace un millón de años atrás era un "ser humano" (que es una distinción de estos tiempos, pues lo más probable es que los primeros hombres se concibieran a sí mismos como un animal más) es muy distinto al modo en que hoy nos concebimos a nosotros mismos. De este modo, lo que hoy somos como expresión y conciencia seguramente será básico, elemental para quien estudie nuestra historia dentro de 10.000 años.

Si pudiéramos sintetizar el proceso de la conciencia humana en un gran trazo, diríamos que su

logro fundamental ha sido forjar y cimentar la individualidad. Es decir, un yo sólido manifestado hasta el momento a través de un ego: yo existo, yo siento, yo quiero, yo lucho, yo logro. Parece tan simple y obvio. Sin embargo, el yo y el ego han sido fruto de un enorme esfuerzo evolutivo del ser humano por individualizarse, por ser conciente de sí mismo como una entidad única, por salir de la fusión con la conciencia colectiva animal y de la fusión a-conciente con la Totalidad Trascendente.

A lo largo del proceso evolutivo, junto con afianzarse el yo, las personas vamos forjando niveles crecientes de "nosotros": desde la banda paleolítica, la tribu, la nación, hacia una conciencia planetaria. El ser humano se particulariza y, al mismo tiempo, se une en núcleos de pertenencia más amplios o en redes de participación más complejas. El problema es que, mientras no lleguemos a incluir en nuestro radio de pertenencia a todos los seres en una conciencia inclusiva y global, cada nuevo nivel de pertenencia generará nuevos núcleos de oposición y exclusión. Así como, por ejemplo, el identificarse completamente con una nación genera oposición y luchas de poder con las demás.

Esta visión nos permite comprender que el ser humano se va desplegando en un proceso que incorpora nuevos y más amplios aspectos y centros de percatación y conciencia. Lo anterior queda como base de lo posterior, no lo invalida ni lo elimina; sino que lo integra en un orden superior. Así como cada edad de la vida integra a todas las anteriores; así como el "anciano- integrado" es una mezcla de niño, joven, adulto en una nueva totalidad a la cual llamamos "sabiduría", así la humanidad actual lleva en su seno a las humanidades que la preceden; las facultades y aspectos que fuimos integrando están en cada uno de nosotros. Aún cuando en la actualidad estemos en una etapa de represión o negación, todas las fases evolutivas precedentes están aquí, en la base de nuestra biología, sensorialidad y emoción.

La humanidad ancestral vive y vibra en nuestras células y emociones, aún cuando nuestra cultura no esté preparada para integrarla y reconocerla. En adelante, sólo a partir de transformarnos en seres conectados y concientes de las habilidades adquiridas en nuestra evolución, podremos dar el paso hacia una comunión de propósito y colaboración conciente con la Gran Vida.

LA EVOLUCION HUMANA COMO DESPLIEGUE DEL ALMA

Habitualmente se piensa que la construcción humana es solo el resultado de condiciones históricas, sociales, políticas, económicas, ambientales. Sin embargo, aquí afirmaremos que el desenvolvimiento humano con sus grandes tendencias, etapas y eras responde al impulso de una patrón subyacente que viene del seno de la Totalidad o la Gran Mente, de una Voluntad que trasciende a la pequeña voluntad egocéntrica, lo cual coincide con la perspectiva de Platón, Pitágoras, Plotino; en general, con la mirada de lo que se ha llamado la Filosofía Perenne.

Como dijimos en capítulos anteriores, entendemos que el universo es el despliegue en la forma de un Gran Propósito y que el ser humano y su proceso de ir integrando nuevas y más amplias dimensiones de conciencia es fruto del impulso espiritual, de un río que corre en un Gran Sentido hacia la Comunión de toda diversidad. Desde esta mirada, el proceso humano está impulsado desde dentro, desde fuerzas que están más allá de nuestro pequeño control, de dinámicas que devienen del campo psíquico global y que cada uno recibe desde su afinación, desde su

sensibilidad; pero a las cuales tarde o temprano, la humanidad responderá.

Decir esto tiene consecuencias importantes. Por ejemplo, el hecho que tantas personas estén actualmente inquietas, buscando una orientación espiritual más amplia, un sentido a su vivir, no es un fenómeno que tenga que ver solamente con cosas observables -como el stress, la aceleración o el materialismo imperante- sino que responde a un impulso que nos sobrepasa y que deviene del despliegue de las fuerzas evolutivas.

Así también, podemos afirmar que el despertar a la autoconciencia -que está representado en nuestra mitología a través de la expulsión del paraíso de Adán y Eva- deviene de un impulso profundo de ir más allá y, por tanto, ha sido un proceso correcto y necesario, el paso que correspondía dar y no hay falta ni error en ello.

Entendemos el desenvolvimiento de lo humano como un despliegue de aquellas potencialidades que están en un nivel sutil, oculto, subconsciente al cual llamamos Alma (que deviene del Espíritu Todo). Desde ese impulso, el ser humano genera culturas diversas con una impronta común.

El trayecto humano responde a grandes lineamientos o tendencias. El gran desafío y la libertad humana tienen que ver con dar forma a ese impulso vital que viene de adentro, de lo más íntimo de toda existencia.

El ser humano tiene la libertad de construir el mundo de maneras diversas. Sin embargo, el impulso al que responde en cada época, la cualidad de fondo es común. En la Ilustración la tendencia llamaba a racionalizar todas las áreas del vivir, así como en el mundo actual el llamado es a integrar, lo que tenderá a impregnar todas las áreas, desde la medicina, la economía, la educación, la sicología, la sexualidad, la espiritualidad.

Esto nos abre caminos, en cuanto nos muestra que no hemos sido "siempre iguales" como dicen algunos argumentos estáticos y generalmente pesimistas; hemos ido desplegando secuencialmente los aspectos que hoy nos constituyen: cuerpo, emoción, razón. A lo largo de grandes ciclos, eras o edades que abarcan al menos miles o cientos de miles de años. La gesta humana, desde la expulsión del estado de fusión paradisíaca o nacimiento de la autoconciencia, ha atravesado por etapas de luz y sombras, de florecimientos y destrucciones, de estabilidad y cambio. En ellas el

ser humano ha ido poniendo su pié en la tierra, dando forma a los grandes impulsos de exteriorizar su presencia física, su potencialidad emocional y su capacidad de pensar y estructurar desde la mente. Cada una de estas etapas ha generado culturas diversas en la forma, pero impregnadas de tónicas semejantes.

ETAPAS EN LA EVOLUCION DE LA AUTOCONCIENCIA

Generalmente cuando pensamos en la historia humana, aludimos a hechos concretos: culturas, civilizaciones, conquistas, decadencias. Aquí hablaremos de la historia oculta, de lo que no es observable, de la evolución de la autoconciencia o de la evolución del filtro mental-emocional a través del cual la humanidad constituye la realidad y la propia identidad en cada etapa. La idea es dar una mirada distante y sintética, como si observáramos un paisaje desde gran altura, sin entrar en el proceso fino; pero sí entendiendo los ejes centrales de nuestro recorrido y las tendencias futuras.[1]

---

1. Para profundizar en el tema recomiendo la lectura de "Después del Edén" de Ken Wilber.

Afirmaremos que en una primera etapa de la humanidad el yo se vive fundamentalmente desde el cuerpo; luego desde el sentir; luego desde la razón y que entonces, desde allí, surgen formas de convivencia, culturas que responden a esa focalización.

Actualmente un número creciente de seres humanos está yendo a una integración de los tres aspectos (físico, emocional y mental) en un Orden más abarcante al cual llamaremos el "Yo Integrado". Así como el niño pequeño se identifica con un yo corporal y sus desafíos tienen que ver con el manejo del cuerpo; y como el adolescente está básicamente conectado con la emoción y el sentimiento -y desde allí mira el mundo y actúa- y el adulto estructura el mundo desde la razón y basa su vida en torno a lo que ésta le dice, así la humanidad ha ido secuencialmente incorporando cada uno de estos aspectos como focos desde los cuales vive el yo y siente o entiende el mundo.
Si bien cada ser humano vive estas etapas como experiencias personales, ellas tocan a los colectivos humanos como olas psíquicas en que toda persona navega. Vivimos en realidades intersubjetivas; es decir, subjetividades compartidas. Esto es, estamos inmersos en un campo psíquico común. Así podemos entender por qué sentimos que si bien, cada uno de nosotros

vivió etapas de la vida como algo único e íntimo, al mismo tiempo experimentamos que hubo oleadas de sentir que compartió toda nuestra generación.

En general cuando hablamos de humanidad, estamos designando a seres humanos que vivieron desde hace 3.000.000 de años. Sin embargo, somos tan diferentes en cuanto a vivencia y conciencia que podríamos decir que se trata de distintas especies.
En una primera etapa la humanidad vivió desde el cuerpo, luego desde el cuerpo-emoción y luego desde el cuerpo-emoción-razón.

Cuando hablamos de un ser humano pensamos en un ser biológico que siente y piensa y lo damos por sentado, como si siempre hubiera sido así. Pero cada uno de estos aspectos ha sido fruto de una elaboración de eras, de generaciones y generaciones que han debido asentar el aspecto corporal, emocional y racional como facultades propias del ser humano.
Es importante entender que este proceso no es como ir agregando "capas" (sobre el cuerpo la emoción y sobre ésta la razón) sino que se trata de ir integrando nuevos niveles en que los que surgen más adelante, abarcan a los anteriores, conformando unidades más ricas y complejas.

Diferenciaremos tres fases en los procesos de integración:

-Fusión, en que se está completamente identificado con un nivel de conciencia. En esta etapa no hay ninguna posibilidad de objetivación y, por tanto, no se puede cultivar, trabajar, conducir. Se está fusionado a tal punto que somos Eso.

-Distinción, surge algún centro nuevo de conciencia desde donde podemos ver el estado anterior, separarnos de él, objetivarlo. Desde allí podemos cultivarlo, elaborarlo, reubicarlo.

-Integración, donde incorporamos el aspecto con que estábamos fusionados, integrándolo como parte de un Todo mayor. El proceso nos ha llevado a trascenderlo y, al mismo tiempo, a incluirlo. Esto último no es algo que hayamos conseguido aún como humanidad pues, por un largo período, la razón ha estado sofocando, reprimiendo, negando a la emoción y al cuerpo. La integración de todos ellos en una totalidad mayor, el Alma, es el desafío que nos espera.

Desde sus inicios, el quehacer humano ha sido asentar un yo firme, claro y diferenciado que se constituye

desde el cuerpo, la emoción y la razón. Hemos enraizado nuestro "yo" a tal punto en el cuerpo, emoción y razón, que pensamos que eso es todo lo que somos o más bien que eso Es lo que Somos: emociones y sentimientos, un cuerpo que actúa, nuestros pensamientos. Nos fundimos con todo eso. Sin embargo, desde la mirada del Yo Real, esto no es lo que Somos. Más bien, son canales, vehículos del Alma, y la misión de lo humano es utilizar el cuerpo, emociones y pensamientos como canales de expresión del Ser en el mundo físico. Más adelante desarrollaremos este punto.

EL YO CORPORAL: EL CUERPO VIBRANTE

La humanidad primera -digamos entre 3.000.0000 de años y 200.000 años atrás- antes del desarrollo del lóbulo frontal, que permite la conceptualización y el lenguaje, vive en un estado de conciencia letárgica. El yo no ha despertado y el ser humano sólo tiene una leve sensación de existir o más bien, está sólo la simiente de la conciencia, como una pequeña chispa que deberá ir encendiéndose con el tiempo y que llevará a la Autoconciencia. Es como el bebé que vive la etapa de fusión desde la sensación corporal y que, al no tener ninguna conciencia de ello, tampoco tiene manejo

de su cuerpo. Su identidad es paradójicamente a-conciente. En esa etapa, el bebé "es" su cuerpo y desde allí vivencia el mundo: desde el placer del amamantamiento, desde el frío o el calor, desde los sonidos y los olores; vive en el estado semidormido de existir sin saberlo. Esto está simbolizado en las tradiciones míticas como ese estado de fusión con el Todo en que no existe conciencia individual; se vive en la inocencia, en pacífica unidad, sin preguntas ni contradicciones, pues no ha despertado aún un "yo" que se separe del mundo.

En la medida que avanza el proceso, el niño comienza a despertar a su existencia corporal. Se distingue de su cuerpo y desde ahí comienza a manejarlo. La vivencia es "yo tengo un cuerpo" y puedo ejercitarlo, aprender a saltar, correr, comer por mi mismo, el gran desafío de un niño en su primera infancia y de la humanidad en sus primeras edades.

Pre-personal y transpersonal

El estado de pre-conciencia muchas veces se confunde con la conciencia trans-personal, pues ambas implican inmersión, unión en un todo mayor.

En el nivel pre-personal hay un estado de fusión con la naturaleza, corresponde a lo que Freud llama la fusión oceánica del bebé, un estado “bienaventurado”, como el del mito de Adán en el paraíso.[2] En este el *self* es muy difuso, no hay bordes ni un eje personal, no hay un “yo”. Se está fundido y confundido con la naturaleza, pulsando con ella. Este nivel es tan arcaico en nuestro desarrollo que yace dormido para la persona racional moderna. Sin embargo, volver a tomar contacto con él, sería un gran aporte para nuestra armonía, para sincronizarnos con la vibración planetaria, para gestar un vivir donde escuchemos y demos cabida a los ritmos naturales. Muchas de las técnicas bioenergéticas y yóguicas trabajan reincorporando este nivel humano. Desde aquí entramos en contacto con las energías vitales que alientan la vida física y con el aspecto inmanente de la Totalidad.

Por otra parte, el nivel transpersonal, del cual hablaremos más adelante, involucra a una persona conciente e integrada en todos sus aspectos, que entra en sintonía con su Alma, y desde allí, con la humanidad, el planeta, el kosmos y sobretodo con la dinámica global

---

2. Entendiendo el paraíso como un nivel vibracional y de conciencia y a Adán como la humanidad entera en su etapa involutiva.

que moviliza a todo ello. Desde allí, comienza a entender la razón de su vivir como colaboración despierta al propósito del Todo. No hay confusión, sino unión y entrega libre y conciente. Entra en contacto con el aspecto trascendente y el Yo se transforma en un canal del propósito de la Totalidad.

Para llegar a vivir desde lo transpersonal mucha agua tiene que correr bajo el puente. Es preciso integrar cuerpo, emoción, razón, desarrollar la identificación con el ego y luego trascenderla e integrarla.

El cuerpo de nuestros tiempos

En una primera etapa la humanidad fue cuerpo y vivenció el mundo desde allí. Sin embargo, estamos hablando de una vivencia de lo corporal muy distinta a la nuestra.
Hoy, el cuerpo es más una mentalización, una idea de nuestros atributos: somos gordos o flacos, altos o bajos, nuestro rostro es de tal o cual manera; es decir, el cuerpo es vivido mucho más como una realidad conceptual que vivencial.
Más que sentir al cuerpo o vivir el cuerpo, lo pensamos o tenemos ideas respecto de él, lo cual a menu-

do actúa de pantalla a la vivencia sensible del cuerpo. Una cultura narcisista y elitista nos ha llevado a que nuestro cuerpo sea un esclavo del ego, en tanto lo sacrificamos en aras de nuestras ambiciones de apariencia (quiero parecer joven, musculoso o flaca). Es decir, lo modelamos de acuerdo a una imagen mental de lo que quisiéramos parecer a los ojos de los otros. Así también esclavizamos nuestra corporalidad exigiéndonos ritmos de vida sobreactivos y adrenalínicos en pos de ascender, a costa de nuestra salud y bienestar físico.

Para lograr esta manipulación necesitamos alejarnos cada vez más del cuerpo vivido, de nuestros estados de cansancio, de los dolores y dolencias que produce un vivir inarmónico. Necesitamos no escuchar los gritos de nuestro cuerpo clamando por una vida rítmica, alimentación sana, sintonía con la naturaleza, música, tiempo para que Eros se manifieste relajadamente; en cambio de eso lo acondicionamos al servicio de la apariencia, el hedonismo, el stress.

Nuestra cultura rinde culto a la apariencia corporal, pero al mismo tiempo se despreocupa de la armonía del cuerpo en sí. Nuestro estilo de vida nos ha llevado a constituir sociedades que ya no sienten el pulso de

la tierra y los cielos, que no saben ni perciben cómo nos afectan los ciclos de la luna, las estaciones, las estrellas, las coordenadas terrestres en que vivimos, el paisaje que nos cobija. Pasamos todo esto por alto, alucinados quizás por nuestra capacidad de construir ambientes artificiales que nos protegen y separan y, en nuestra arrogancia, creemos tenerlo todo controlado. Sin embargo, cuando perdemos la sintonía de las antenas corporales con el medio y ya no escuchamos el pulso de lo viviente, inevitablemente generamos distorsión y enfermedad. El fundamento de la salud es un vivir rítmico acompasado y sincronizado con el pulso biológico y vibracional del medio.

El cuerpo vibrante

El cuerpo de esas primeras humanidades no estaba mentalizado, pues aún no se había erguido la razón como eje de la experiencia humana. Se trata de un cuerpo vibrante, percibido desde su realidad más profunda; esto es, la realidad cuántica y, más aún, sutil, pránica, que se fusiona con la red etérica, vibracional que une y entrama al ser humano con la naturaleza y el kosmos.

No podemos hablar aún de ego, pues no hay una imagen personal con la cual identificarse y enmascararse.

La vivencia de existir es vibratoria, todo es un mar vibrante de hilos entrelazados. Se experimenta el estar traspasado por las corrientes de lo que hoy llamamos ondas o fluctuaciones. Para intentar imaginar esto, es preciso contactarnos con los niveles más profundos del cuerpo, lo cual es posible en la medida que acallamos el ruido de la mente, el estrés emocional y entramos en esos niveles de percepción sutil en que nos experimentamos como entidades vibrantes conectadas con el paisaje físico. El Hatha Yoga y, en general, las técnicas bioenergéticas intentan despertar la conciencia de este nivel que está en nuestra memoria subconsciente y que fue mucho más asible para las culturas de la tierra de nuestros antepasados.

En esta primera etapa, se vive fusionado con la experiencia vibratoria. Con el transcurrir del tiempo la humanidad comenzará a salir de la fusión, a distinguirse del mar vibrante, abriéndose a un nuevo ámbito del yo: la emoción, el sentir. Ya no habitará predominantemente en el cuerpo vibrante, sino en el cuerpo sensible. El Yo se identificará entonces con los estados emocionales, "sacudiéndose" del cuerpo vibrante-cuántico, viéndolo, percibiéndolo como un vehículo de su yo, pero no como su yo. Al distinguirlo podrá trabajar sobre él, cultivarlo y controlarlo.

De acuerdo a la tradición arcana,[3] de estos tiempos datan precisamente las artes y ciencias antes mencionadas del Hatha Yoga y otras que intentan llevar al ser humano a una coordinación entre el cuerpo físico y las energías sutiles del cuerpo etérico. Es sorprendente el detallado conocimiento antiguo que existe sobre la anatomía de este cuerpo sutil, especialmente definida en la línea tántrica, con sus canales de circulación de energía o nadis, vórtices que abducen distintos tipos de vibración que se interconectan con los órganos físicos y con estados sicológicos. Se trata de un conocimiento brotado de la experiencia empírica de las primeras humanidades.

Sorprenden también el desarrollo en esta etapa de técnicas de respiración , de posturas (o asanas) que llevan a un dominio y transmutación de los estados energéticos.

Con ellas el ser humano adquirió dominio sobre los flujos pránicos que circulan por su cuerpo y, desde allí, a generar una individualidad corporal-etérica, lo cual logra al desidentificarse del cuerpo vibrante, pues lo puede refinar y trabajar. Puede, en definitiva, controlar las vibraciones que lo atraviesan.

---

3. Leer a Alice Bailey.

EL YO EMOCIONAL: EL CUERPO SENSIBLE

En la siguiente etapa, el ser humano focaliza su identidad en el sentir. El yo es un yo emocional: soy lo que siento, actúo y vivo desde allí. Esto corresponde al Paleolítico Medio y Alto, períodos que van aproximadamente entre los 200.000 y los 8.000 años, cuando comienzan los rituales, entierro de muertos, manifestaciones estéticas y artísticas.

Esta etapa en que el yo se iguala con el cuerpo sensible, el ser humano está identificado con los estados emocionales. No hay un eje permanente que defina un yo asentado como lo hará más adelante la mente. El yo cambia según sea la emoción prevaleciente. En este sentido no hay aún un yo, sino estados emocionales o sensoriales fluidos desde los cuales se vive.

Como se está impregnado del estado emocional, sin posibilidad de hacerlo conciente e independizarse de él, éste tiñe todo lo que soy. Estoy inundado por mi estado y lo extiendo al entorno: si yo estoy triste, el día está triste, los árboles están tristes, los demás están tristes; si me siento feliz, el día es feliz, el río canta feliz, la lluvia es feliz.

El ser humano vive fundido con su estado emocional y lo proyecta a todo. La naturaleza, el entorno se perciben vivos, cambiantes, de cualidades fluidas, teñidos de distintas tonalidades a cada momento. Se vive tan fuertemente la relación con la naturaleza como si mi yo estuviera extendido a los árboles, las aguas, la luna, al cuerpo de la tierra y sintiera en mí la naturaleza entera y la naturaleza entera fuera yo.

Hay, así mismo, una intersubjetividad emocional que lleva a los seres humanos a vivir traspasados por las corrientes emocionales del momento. Los estados se contagian, impregnan al colectivo, de modo que los bordes del yo son difusos, no hay límites claros entre yo y el resto del grupo, nos hacemos uno traspasándonos el flujo emocional del momento. Nos traspasamos el miedo, nos contagiamos de entusiasmo y nos fundimos en un todo pre-personal, donde aún no asoma la persona independiente (per-se) que pueda tomar decisiones autoconcientes o individuales.

En nuestro vivir actual tenemos experiencias de estos estados de fusión cuando en una fiesta colectiva nos hacemos uno bailando, cantando y celebrando, lo que nos produce un maravilloso estado de alegría chispeante y felicidad celular. Pero también la fusión

puede ser altamente dañina, como cuando se contagia la violencia en los estadios o aparecen grupos que se dejan llevar por un fanatismo colectivo por imponer una verdad política o religiosa. Es ahí donde perdemos el criterio personal e incluso los valores de respeto al otro que tanto nos ha costado como humanidad conquistar.

La cultura paleolítica: acompasando el desarrollo del sentir

Cada etapa en el desenvolvimiento de la autoconciencia va acompasada de una configuración cultural que fomenta ese modo de ver el mundo, de sentirlo y que, al mismo tiempo, se establece y afirma en ese paradigma o visión de mundo.

Las culturas que estimulan la manifestación del yo emocional son las paleolíticas, de cazadores recolectores en que la mayoría de la humanidad vivió hasta hace unos 10.000 años.
En las culturas paleolíticas la economía se basaba en la caza y recolección, sometida a los vaivenes estacionales, a los ciclos de abundancia y escasez de alimentos. El estilo de vida de la mayoría de los grupos (o bandas) es el nomadismo estacional: se establecen en un

lugar en las estaciones en que la naturaleza ofrece más alimentos y van tras los frutos o manadas de animales en las estaciones menos pródigas. Hay un profundo conocimiento del medio, de los vegetales, de las costumbres animales. La posesión de objetos materiales es mínima, se trata de ser lo más eficiente posible con la menor cantidad de objetos que trasladar. La riqueza de la banda es el conocimiento del medio, sus rituales, su capacidad de adaptación y sobrevivencia.

En el paleolítico se vive orientado sensorialmente, los mensajes del cuerpo sensible son fundamentales para la sobrevivencia, de ello dependerá que el grupo se movilice en la dirección correcta, tras los animales y vegetales que constituyen su fuente de alimento. De ello dependerá también el protegerse a tiempo de los fenómenos climáticos, telúricos, del ataque de los grandes animales. Es preciso vivir despiertos a lo que está ocurriendo en el medio, a las finas interconexiones del mundo de lo biológico, de las aguas, los fuegos, la tierra y los vientos. La vida se organiza en relación al sentir, se vive despierto al roce del aire en la piel, a los aromas, al clima, a los mensajes del cuerpo que determinan el quehacer del grupo.
El ser humano vive en una sincronización biológica con la naturaleza, pulsando con los ciclos, estaciones,

mareas, los flujos lunares, fluyendo en la realidad ondulante del mundo vivo. No domina a la naturaleza, depende de ella tal como lo hacen los animales. Los grupos saben que la sobreexplotación trae carestía y, por tanto, las comunidades de cazadores recolectores tienden a mantenerse en el consumo mínimo necesario.

En estos tiempos, el ser humano se siente uno más, no hay dominio ni control del medio y, debido a esto, tampoco existe aún concepto de superioridad ante los demás seres de la naturaleza. Se vive en vínculos de interrelación igualitaria, ya sea en la solidaridad o en la competencia.

Se vive fundamentalmente en el presente, respondiendo al estímulo del momento, aún no se despliega la conciencia del tiempo lineal: pasado, presente, futuro. Los eventos transcurren más bien en una circularidad que se repite una y otra vez: el sol que sale y se esconde todos los días, las fases de la luna, las estaciones, las posiciones de las estrellas, los procesos de las plantas. En ese mundo es valiosa la experiencia, la tradición que guarda el saber respecto de estos ciclos que se repiten una y otra vez y que seguirán haciéndolo en adelante. Consecuentemente, son culturas que veneran a los ancianos, pues son ellos quienes guardan el conocimien-

to ancestral del grupo humano entramando su vivir con el fluir de la naturaleza.

La inteligencia sensoria vive el tiempo como un espacio cualificado. Cada momento tiene su cualidad, su energía propia, su duración natural. Las actividades como ir a recolectar o compartir el alimento tienen su ritmo. Cada día tiene su pulso propio y el tiempo es una zona en que se realiza el quehacer en forma natural.

Los grupos se ligan en relación a lazos de parentesco, tribales, totémicos. Es decir, lo que aglutina son los lazos sanguíneos, junto con la influencia y protección mágica de un espíritu ancestral, generalmente animal. Es el mundo de espíritus vivientes, ya que para las culturas originarias el mundo está vivo no sólo en un sentido biológico, sino que todo lo que existe es manifestación de un espíritu que se manifiesta a través de un "cuerpo de luz" invisible a los ojos, fluido, que cambia de forma, se traslada, vuela, viaja, al cual se le ha llamado también el cuerpo Astral.
Se trata de la corporalidad de formas sutiles, cambiantes que experimentamos en los sueños, donde las cosas pueden ser creadas con el pensamiento. Este mundo que para nosotros es irreal y que hemos relegado al inconsciente, es para los seres humanos de aquellos

tiempos el mundo cotidiano y real. Para ellos, el ser humano vive en distintos niveles a través de distintos cuerpos, el físico, el sutil -lo que habitualmente entendemos por aura- y el astral.

De acuerdo al legado de estas culturas, el mundo astral -en un nivel vibratorio subyacente- está poblado de espíritus, formas y creaciones a través del pensamiento humano. Todo lo que existe en lo físico tiene su "molde" en el plano astral. Los muertos se retiran a este nivel, por tanto, se trata de un mundo complejísimo, con el cual es preciso interactuar en armonía, manteniendo los equilibrios.

Todo ser vivo responde a un cuerpo astral o sensible y se vive en un mundo poblado de espíritus y, por tanto, la vida es un permanente interactuar donde es preciso ser sumamente cuidadoso. Las acciones cotidianas como hablar, sentir, visualizar generan efectos en el mundo astral. Es preciso vivir con un gran cuidado, los actos movilizan energías, generan consecuencias que afectan al ser humano. La enfermedad, la buena o mala cosecha, las lluvias son consecuencia de la acción de las entidades astrales. Se vive con cautela, incluso con un sentido de reverencial temor hacia el medio.

Los rituales propiciatorios -como la invocación al espíritu del animal antes de cazarlo- tienen como objetivo restablecer el equilibrio energético que se rompe con las acciones de los humanos.

Los chamanes son personajes centrales del grupo en este tiempo, pues manejan el arte de conectarse e invocar la ayuda de estos espíritus: sanar, devolver a una persona el poder perdido o ayudar a los muertos a encontrar su camino a nuevas dimensiones.

Desde nuestro punto de vista, en estas culturas hay una confusión entre sujeto-objeto u objeto- imagen. Cuando se identifica, por ejemplo, a un ser humano con un muñequito y todo lo que se haga al muñeco le ocurre a la persona, nosotros decimos que están confundiendo objeto con sujeto (el muñequito con la persona) lo cual está en la base de la manipulación mágica, pero para la vivencia de esas culturas lo que está ocurriendo es un acto mágico de "atrapar" al cuerpo astral del sujeto en el objeto para, desde allí, poder hacer lo que se quiera con la persona.
Para la mentalidad actual cuando la enfermedad se entiende como la acción de espíritus, estamos ante una manera supersticiosa de ver la realidad. En la vi-

sión chamánica cuando el ser humano pierde su centro, se debilita, pierde poder personal y ciertas entidades pueden entrar en su circuito energético y hacerle daño, en la lógica actual esto correspondería a la acción de virus y bacterias.[4]

EL YO RACIONAL

En la siguiente etapa incorporamos la razón como centro desde el cual se vive la vida y se construye la realidad. Esto es posible con el despliegue del lóbulo frontal del cerebro que permite las funciones linguísticas, asociativas y conceptualizadoras; es decir, con la aparición del Homo Sapiens hace unos 150.000 años. Sin embargo, no es hasta aproximadamente unos 8.000 años que la razón comienza el proceso de tomar el timón de la vida humana, con el surgimiento de una nueva economía: la de los pastores-agricultores. Así como en la etapa anterior el yo estaba fusionado con la emoción; en esta nueva etapa el yo se va construyendo desde la razón, empieza a identificarse con las ideas, con el modelo conceptual que tiene de sí mismo y del mundo. Éste deja de ser mágico y

4. Ziley Mora alude a esto en su libro.

poblado de espíritus que interactúan y en cambio es lógico, concreto, delimitado, con bordes claros entre yo y el otro. El ser humano irá dejando de sentir que su espíritu está en las montañas, en los árboles, en los ríos, para pensarse como una entidad con límites claros, con un eje propio y personal que se distingue del árbol, del río y de la montaña.

La vida deja de ser algo fundamentalmente sentido para ser algo pensado, lo cual trae la posibilidad de desarrollar las facultades del intelecto, pero también trae represión extrema y negación de las emociones y la sensualidad. A través de las múltiples habilidades de la mente, la humanidad se ha dado regalos prodigiosos, que permiten abrir y crear nuevos mundos; pero, al mismo tiempo, hemos generamos grandes distorsiones que nos hace sufrir y nos alejan del Ser.

El surgimiento del yo

A través de la razón, se trasciende la etapa de fusión con el medio natural para ir focalizando la identidad en un yo con una definición propia -yo soy de este modo, me interesan tales cosas, tengo tal historia- que no cambia con el estado emocional del momento, sino que mantiene su centro más allá de éste. Puedo estar

enojada o alegre o entusiasmada o desanimada y sigo siendo yo, con ideas sobre mí y el mundo, con valores, con un sentido que me definen y se mantienen más allá de las circunstancias.

Entramos en una etapa transcorporal, trans-emocional en que es posible cultivar las emociones observándolas, haciéndose cargo de ellas y, desde allí, iniciar el proceso de conducirlas e integrarlas.

Uno de los grandes aportes que la razón ha hecho al ser humano es permitirle tener una autorregulación que le aporta estabilidad y centración. En la etapa anterior, el ser humano está tan involucrado o inundado por su estado emocional que ve el mundo desde allí. Si su estado es celeste, ve todo celeste, el día es celeste, las personas son celeste, si su estado es naranja, todo será naranja. No tiene aún desarrollada la facultad para objetivar, para separarse de su emoción y pensar que es un estado pasajero, personal, que lo toma a él, pero no necesariamente a los demás.
Con la razón recién nace lo que podríamos llamar una persona. Una entidad que es Per-Se, que se define y dirige a sí misma a través del poder estabilizador de la mente, que reconoce una identidad más allá de los estados pasajeros.

Al mismo tiempo, esto lleva al surgimiento del ego como una construcción mental del yo, una idea sobre nosotros mismos, lo que ha sido llamado "la falsa imagen" con la cual aliviamos nuestra vulnerabilidad ante la pérdida de la Unidad Espiritual con Todo.

El surgimiento del ser individual conduce a ver al otro, a diferenciarse. Recién entonces, cuando el ser humano se reconoce a sí mismo, se distingue del otro. Lo puede ver, reconocer, ponerse en su lugar, verlo como un legítimo otro, con su historia, sentir, pensar, propósito, derecho a ser único, distinto.
Con la distinción entre yo y el otro surge, al mismo tiempo, la posibilidad de poner límites, evitando la contaminación o contagio emocional; la posibilidad de empatizar sin fundirse con su estado, de no invadir al otro ni dejar que me invadan. De discernir entre las vivencias o estados propios y los del medio.

La cultura neolítica: acompasando al desarrollo de la razón

Como dijimos, cada etapa en la evolución de la conciencia va acompasada de un tipo de cultura que es, por un lado, producto de una nueva manera de concebir la realidad y, por otro, retroalimenta y estimula

esa manera de ver el mundo.

La emergencia del aspecto mental en el ser humano está directamente influenciada por una nueva cultura, un nuevo paradigma: la de los pastores agricultores del neolítico que implicó una revolución mundial, quizás el cambio paradigmático más importante que haya tenido la humanidad hasta el momento. Con el neolítico y la domesticación de plantas y animales -lo cual ocurrió hace alrededor de unos 10.000 años- el ser humano comenzó a dominar el medio, a utilizarlo en su propio beneficio, a controlar la producción de alimentos, pieles, grasa; a utilizar a los animales como ayuda para sus labores y con ello entra en un nuevo tipo de relación con el mundo vegetal y animal, de protección, utilización y dominio.

Desde entonces ya nunca más organizamos el mapa de la realidad en relaciones de equivalencia, concibiéndonos como “uno más” en un paisaje de mutuas dependencias, sino que nos erguimos en posiciones de superioridad, posesión, dominación y fuimos, en un proceso creciente, estructurando la realidad de forma escalonada, con niveles que se superponen en relaciones de poder.

La vida dejó ser un escenario circular donde todos están ubicados en el mismo nivel y aparece la idea de una organización piramidal, donde el ser humano está en la cúspide y utiliza en su provecho a vegetales y animales. De hecho, la intervención que desde entonces estamos haciendo en la genética de las especies tiene que ver con seleccionar aquellos atributos que nos son más útiles en un momento determinado. Hemos modelado las especies a nuestra necesidad, basados en la idea que la naturaleza existe para nosotros.

Obviamente el llegar a esta nueva manera de ordenar el mundo toma milenios, pero es hace unos 5.000 años que aparece la visión jerárquica de la vida. Esto se expresa, por ejemplo, en el sistema de castas en la India, en la organización piramidal de las Altas Culturas (Egipto, América, China, Mesoamérica, Andes Centrales) y va desarrollándose en las sociedades feudales y monárquicas hasta llegar a expresarse en la organización de las empresas tradicionales, las instituciones religiosas, las clases sociales, la relación profesor- alumno, médico-paciente, incluso Dios y su Creación.

La semilla de la visión antropocéntrica es sembrada en el Neolítico, cuando la humanidad comienza

a experimentar su poder de manipular la naturaleza para usufructuar de ella. El antropocentrismo va a ser uno de los ejes centrales de la cosmovisión que hasta hoy sustentamos y que en su exacerbación tanta alienación y crisis medioambiental ha traído al mundo; recién en las últimas décadas está siendo puesta en duda frente al despertar de la Conciencia Sistémica y ecológica. Aparece ahora una perspectiva integradora, donde vemos la interconexión dinámica entre todo lo existente y, aún cuando reconoce que hay niveles más complejos y abarcantes que otros (moléculas en relación a átomos o ser humano en relación a células por ejemplo), en esta nueva conciencia ello no implica que unos estén sobre otros o sean superiores, sino que son más inclusivos y comprehensivos.

Aún cuando las primeras aldeas neolíticas conservaban la apertura a la conciencia sensorial -el vivir acompasado con la naturaleza- al mismo tiempo empiezan a entrar en un vivir planificado. Son culturas en las cuales se rinde culto a Diosas Madres ligadas a los ciclos de fertilidad y se vive al compás del tiempo lunar. Culturas y civilizaciones con un sentir cósmico.

La domesticación de plantas y animales trajo, dos consecuencias fundamentales: el aumento de la población

y el sedentarismo. Con ello, se forman los poblados, aldeas y urbes. La vida social se complejiza: es preciso organizarse, distribuir funciones, especializarse. Así surgen grupos que se dedican al comercio, a gobernar, a trabajar la tierra, a estudiar los movimientos celestes y fijar los tiempos de labores agrícolas y los rituales. Surgen especialistas en trabajos en madera, piedra, metal, artes y artesanías; surgen los sacerdotes y administradores del conocimiento. Todo esto conlleva el surgimiento de la razón.

La capacidad analítica nos traerá un cambio fundamental en el modo de ver el mundo. Con ella comenzamos a separar, fragmentar la realidad y a verla constituida de partes separadas, analizables, estudiables, clasificables. Ello, por un lado nos ha permitido tener un conocimiento detallado del mundo físico, biológico, incluso psíquico. Nos ha permitido generar un corpus de conocimiento y el desarrollo de la ciencia y la tecnología. Gracias a esto funcionan las civilizaciones contemporáneas. Pero la confusión entre el mapa mental y el territorio nos ha llevado a vivir como si las fragmentaciones analíticas que hacemos del mundo como cuerpo, mente, alma; fronteras entre países; distinciones de clases sociales etc., fueran reales y hemos gestado un vivir escindido en que la separación, el aislamiento

y las fronteras son grandes obstáculos para ir a una integración.

Con los siglos y milenios, la humanidad va entrando en un estilo de vida en que ya no es posible dejarse llevar por la sensorialidad, sino por el deber y la programación. Es decir, por lo previamente establecido y ello implica que el ser humano tiene que controlar sus estados emocionales, incluso muchas veces reprimirlos.
Es preciso centrarse, mentalizarse, cumplir con lo planificado más allá del estado del momento. Surge el concepto de tiempo lineal: pasado, presente, futuro. Comenzamos a agendar, en realidad no hay gran diferencia en el tipo de conciencia que maneja un oficinista tradicional y un pujante neolítico.

Se comienza a registrar la historia, se toma conciencia de un proceso que ya no es de repetir y repetir ciclo tras ciclo adaptándose a las condiciones medioambientales; sino de crear nuevas realidades, de incorporar nuevas cosas, se registra el pasado y se proyecta hacia el futuro. Comenzamos a habitar en el tiempo tal como lo entendemos hoy.

Con el sedentarismo y el surgimiento de las urbes aparece el concepto de nación ligada a un territorio. Los grupos ya no se ligan fundamentalmente por una cuestión racial, tribal, consanguínea; sino por una unidad dada por una historia común (factor tiempo) en un territorio dado (factor espacio). Surgirá el concepto de pertenencia a una nación, de ciudadano que reconoce su deber en relación a la sociedad. Sócrates es quizás el padre de lo que llamamos conciencia sociocéntrica en occidente, así como lo es Confucio en China. La conciencia sociocéntrica se basa en una conducta regulada por normas y reglas de convivencia, lo cual implica autodominio y represión de los impulsos. Surgen los códigos morales que ponen barandas a la conducta humana.

Con el poder de la razón comenzamos a conducir a la emoción, a autoregularnos y, desde allí, a actuar desde una pauta mental de conductas correctas o incorrectas que controlan el con-vivir humano. Así es como surge una moral, códigos de comportamientos que se ciñen a reglas generalmente asociados a las religiones y a premios y castigos en la otra vida. Esto fue muy importante, ya que el ser humano es obligado a ejercer autodominio y lo hace a través de la razón que reprime la manifestación instintiva de los impulsos.

Pensemos en Moisés como fiel representante de aquellos nuevos tiempos de la razón, cuando baja del Monte Sinaí con las tablas de la Ley -que contienen pautas de conducta racional- y se encuentra con el pueblo adorando al becerro de oro, una actividad mágica propia de la era anterior. Su enojo y desesperación probablemente tienen que ver con que el pueblo no está a la altura de una nueva manera de entender las cosas.
Dentro de este mismo contexto podemos entender la caza de brujas de la Edad Media: es la era de la mente, del dogma, de la creencia que le pone el pié encima a la mentalidad mágica, intentando dejarla atrás.
Quizás la represión de la sensibilidad mágica, como foco desde el cual se vive la vida haya sido necesaria en el establecimiento del eje racional. Aparentemente las culturas chamanísticas también cayeron en excesos de manipulación del mundo de los espíritus, razón por lo cual en algún momento el Mal se asociaba a la hechicería y brujería.
Es interesante notar cómo el Bien de cada era guarda relación con aquello que emerge como el nuevo desafío evolutivo, y el Mal, con aquello que debe ser dejado atrás. Así es como, cuando hablamos de los males de nuestros tiempos, generalmente pensamos en las luchas y abusos de poder, en la discriminación, en la fragmentación del ser humano, en el egoísmo y sepa-

ratividad, todos aspectos amargos de la razón que estamos percibiendo que debemos dejar atrás.

Con el desarrollo de las facultades mentales, y con ello, del lenguaje, surge la cultura como un modelo mental que nos hace definir la realidad de un modo compartido y transmitido. La cultura contiene creencias, valores, pautas de comportamiento, ideas sobre lo bello y lo feo, lo bueno y lo malo que constituirán el marco dentro del cual crearemos realidades intersubjetivas, lo que nos llevará a convivir en un mundo consensual, socialmente construido, de acuerdos grupales que están más allá de los estados personales.

Mentalidad mítica-dogmática

Así como en el paleolítico y las primeras etapas del neolítico predomina una visión mágica del mundo, en el neolítico avanzado, las Altas Culturas y hasta la Edad Media, prevalecen las visiones mitológicas y dogmáticas como construcciones mentales que explican el mundo.

A través de los milenios transitamos desde los espíritus de la naturaleza, a la Gran Madre y la Diosa, la concepción del panteón de los dioses y luego la idea del Dios monoteísta.

El mito es una historia que da una explicación a menudo simbólica respecto de temas que tienen que ver con la cosmovisión, tales como la creación del mundo, el origen de un grupo o de la humanidad.
La mentalidad mítica se adhiere a la narración textual: para ella el Jardín del Edén está en un lugar específico, Adán fue un hombre y Eva fue concretamente creada de una costilla, Dios es hombre y vive en el Cielo y tanto éste como el Infierno son lugares físicos. Todas las religiones tienen narraciones como estas y aún hoy a muchas personas les cuesta liberarse de ellas para ir al contenido metafórico.

Por su parte, los dogmas son afirmaciones acerca de la realidad que tienen un carácter absoluto y no admiten réplica, se imponen con un criterio de autoridad.

El tipo de pensamiento mítico dogmático prevaleció por milenios y aún hoy está presente en la humanidad. La razón, que en el siglo 18 se yergue como el faro desde el cual el ser humano mira el mundo, nos permitió observar con claridad nuestras propias construcciones mentales, y con ello, surge un nuevo tipo de persona, que ya no se identifica con dogmas ni creencias, pues las ha observado lógicamente y se ha dado cuenta que son creaciones mentales arbitrarias.

Desde las posturas excluyentes, moralistas estamos dando el paso a una postura pluralista, aceptadora de la diversidad, multicultural, abierta a las muchas visiones y perspectivas.
Esto nos ha llevado a transitar desde un dogmatismo absolutista a un relativismo pluralista que tiene el don de permitir la expresión de pensamientos y actitudes de vida múltiples, creativos, alentando la expresión personal y el respeto.
Sin embargo, en su extremo, nos lleva también a un mundo sin visiones de coherencia y orden armónico donde todo parece "dar lo mismo", donde todo es posible y lícito, donde todo está al mismo nivel, donde desaparece el sentido natural que tiende a un ordenamiento valórico hacia la inclusión por sobre la exclusión, a la integración por sobre la disociación, al bien mayor por sobre el egocentrismo, donde apenas nos atrevemos a discernir entre un comportamiento y otro, porque cualquier juicio parece ser políticamente incorrecto.

Nuestros tiempos: sobreracionalización

Llegamos a estos tiempos con una sobrevaloración y sobresaturación del aspecto racional y ha surgido un

tipo humano que vive desde la estrecha franja de la razón, que ahoga represivamente los demás ámbitos de sí mismo: los mensajes del cuerpo, la sensitividad, la emoción, el Alma. La persona sobreracionalizada se ha "enfriado" tanto por el uso excesivo de la lógica que reprime el llamado de lo que está "más allá"-más allá de la muerte, más allá de lo visible, más allá de lo evidente- y simplemente niega todo lo que no sea lógica empírica, ignorando que para conectarse con otros ámbitos de la existencia es preciso agregar otras facultades, como la sensorialidad y la Intuición.

Incluso podríamos decir que este es el ideal del tipo humano que llamamos "civilizado", una persona que vive desde la razón, altamente individualizado, escéptico y agnóstico, con una imagen narcisista que le hace verse como muy inteligente, intelectual o hábil en el mundo de los negocios y desde ahí , defensivo y competitivo por expandir su metro cuadrado de poder, con un ego con fronteras tan duras que le cuesta vincularse con los otros, con quienes mantiene una distancia "políticamente correcta"; con la emoción sobrecontrolada, por lo cual la ligazón sensible con el mundo se le hace difícil. De allí que haya un cierto descreimiento y desencanto, una desconexión con el dolor que es rápidamente negado y reprimido; pero también con el goce de vivir, con Eros, con la corpora-

lidad. Un ser humano que al observar el cielo de noche puede disertar acerca de la historia del universo, los nombres de las constelaciones, la distancia en años luz de las galaxias más cercanas, los hoyos negros, la energía oscura; pero que es incapaz de vibrar con el misterio, con la intuición de Totalidad y armonía.

Este ego racional asfixiante, con las emociones reprimidas y, por tanto, explotando en afecciones físicas, en adicciones, en episodios de agresividad o depresión se encuentra en una profunda crisis, y desde allí, desde un mundo desencantado y sin sentido es que muchas personas están iniciando un proceso de búsqueda que, muchas veces tiene como etapa inicial un profundo desaliento y falta de razón de vivir.

En suma, la mente es un aspecto vital en la constitución de lo humano. Nos abre el camino hacia la conciencia de nosotros mismos y el mundo, es una dinámica potente que otorga claridad, dirección, voluntad, eje personal y puede ser nuestro mayor aliado en el camino de integración espiritual. Pero también puede convertirse en nuestro peor enemigo si la utilizamos para reprimirnos, encarcelarnos en esquemas separatistas o llenar nuestro contenido psíquico de miedos, apegos, ansiedades, aflicciones mentales que nublarán nuestras emociones. La sobredimensión de

la razón ha generado soberbia, distancia, prejuicio, rigidez, frialdad, abuso de poder. El gran desafío es llegar a un equilibrio dinámico que nos permita hacer uso del poderoso recurso de la razón ubicándolo como un aspecto centrador, direccionador; pero que necesita incorporar cuerpo y alma para armonizarse, vitalizarse, flexibilizarse y encantarse.

LOS DESARROLLOS EMERGENTES DE LA CONCIENCIA

La Conciencia de la conciencia

Un número creciente de personas está manifestando un nuevo aspecto de la Mente, la Conciencia de la conciencia, que es capaz de observar los procesos del propio pensamiento.

Se trata de una metaconciencia, intrapsíquica en que no sólo nos preguntamos qué conocemos, sino que desde dónde conocemos, desde qué experiencias, emociones, conceptos observamos; o sea, cuáles son los filtros a través de los cuales construimos la realidad.

En este nivel nos experimentamos en una serenidad, claridad, ecuanimidad que nos permite ser testigos

u observadores de nosotros mismos más allá de las ansiedades y aflicciones mentales de nuestra psiquis, es como si pudiéramos ascender a un alto monte donde el cielo es puro y el aire fresco y pudiéramos ver el valle donde se desenvuelve nuestra vida con toda claridad.

Esto nos permite poner en duda nuestra manera de ver el mundo, nuestros rollos mentales, obsesiones, pensamientos repetitivos y ver hasta qué punto construimos nuestra realidad a través del lente con el cual observamos e interpretamos el mundo.

Desde aquí las personas comienzan a hacerse cargo de sí mismas, a prestar atención a sus pensamientos, al flujo de sus ideas, comienzan a comprender cómo modelan su vida. Se dan cuenta, por ejemplo, que siempre han mirado desde el papel de la víctima y han generado relaciones, posiciones laborales, realidades de vida que una y otra vez le hacen sentirse o ser efectivamente abusada por otros; o se percatan de cómo ciertas creencias han modelado su vida, "la vida es difícil y dolorosa", por ejemplo. Ahí comienza el trabajo de liberación de los pensamientos limitantes o dañinos.
Recién aquí somos dueños de nosotros mismos y creadores de nuestra propia vida.

Con la autorreflexión estamos culminando la primera etapa de nuestro viaje, ser plenamente autoconcientes.

La Mente trascendente

En estos niveles profundos, la persona comienza a experimentar algo hasta entonces desconocido. Un nivel interior de silencio, donde no hay ideas compulsivas, ni ansiedades, ni rollos, ni ruido mental-emocional; sino una nueva claridad, armonía y la certeza que somos seres espirituales en una vivencia física, que lo vivido tiene un sentido y que hay un fin mayor por el cual estamos vivos.

Así comenzará un apertura hacia aspectos antes insospechados de sí mismo, hacia realidades indeterminadas, intangibles, inasibles que al mismo tiempo la llevarán a entrar en contacto con la intuición que le habla de interconexión, de una Gran Armonía, de Totalidad en la cual todo existe y se manifiesta, ya no como una creencia, sino como una íntima vivencia de pertenecer y estar conducido por una conciencia mayor que trasciende su individualidad.

El Yo Integral

Ante esta nueva visión, la persona necesitará armonizarse. Desde el Observador tomará conciencia que su cuerpo, emoción y razón están bloqueadas, exacerbadas o desequilibradas y comenzará una etapa de trabajo integral que abarcará su corporalidad, sus emociones, su pensamiento y la sombra reprimida por el ego racional que hasta entonces predominaba.

La persona buscará trabajar en conciencia sus falencias: buscará grupos, terapeutas, lecturas; nuevos conocimientos que le ayuden a sanar e integrar todos los aspectos de sí. Contactará con su luz y con su sombra, con una valentía y un nuevo brío para verse y enfrentarse consigo misma, lo que le dará sentido a cada vivencia, a cada momento de su vida. Lo cotidiano cobrará encanto y el mundo aparecerá radiante ante un ser humano que ha despertado a sentir, vibrar, que comienza a sentirse sintonizado con la naturaleza, con los demás seres humanos, con todo, incluyendo el dolor.

Así como en la fase anterior el ser humano vive desde la razón y desde allí estructura el mundo y dirige su

vida, aquí todos los aspectos del yo estarán incluidos y pulsando al ritmo integrador de la Mente Inclusiva.

Cuerpo, emoción y razón por vez primera en la historia de la autoconciencia pulsarán armónicamente en una danza conducida por la Conciencia Integradora y Sabia. Así la persona comienza a identificarse con un nuevo Yo: integrador, inclusivo, amoroso, fuerte, creativo y concebirá a la razón, la emoción y al cuerpo como canales y vehículos de expresión de algo Mayor al servicio del Todo.

Con un cuerpo desbloqueado, con la bioenergía circulando armónicamente, con una riqueza emocional viva, con una razón y lógica actuante y con un eje estabilizador en el centro de la psiquis, tendremos a la persona integral o íntegra. Este camino ya lo están haciendo un grupo creciente de seres humanos.

Mente sistémica: El Yo Planetario

En la medida que el ser humano va dejando la coraza aprisionadora del ego y se va relacionando con los demás en forma fluida -ya no desde la imagen, el status, el rol, sino que desde un si mismo integral -donde no

hay nada que fingir o esconder, donde no hay imágenes que guardar porque la persona se ha conocido y aceptado y así acepta también a los demás, se van generando relaciones definidas por la red, donde hay una retroalimentación sana, sin posesiones, ni grupos excluyentes, donde la información circula y, debido a la interconexión, las personas pueden vincularse con una trama de relaciones que traspasan el tiempo y el espacio.

Se abre un nuevo nivel de Conciencia que opera a un nivel global, de síntesis que ve aquello que une y liga a la diversidad de expresiones, culturas, pensamientos, orientaciones religiosas y se relaciona con visiones globales que buscan el bien general. La conciencia se expande del “nosotros” a “todos nosotros”, el mundo entero, la aldea global.

Mente holística: el Yo Kósmico

En este nivel de conciencia el Yo se vive como un vehículo o un canal de servicio y aporte al Todo, no como una postura intelectual o algo forzado, sino como algo completamente natural.

El sentido de la propia vida es servir a un proyecto que abarca a la tierra entera y a todos los seres. Se vive en una profunda responsabilidad hacia el proceso evolutivo como un Todo. La conciencia se conecta con el planeta como una totalidad. Se hace el tránsito desde la Conciencia planetaria a la Kósmica, se entienden las finas redes que entretejen las conexiones entre los niveles del Alma, la mente, la emoción y el estado concreto de las cosas en el mundo.

Se intuye una Ética universal. Se intuye una Totalidad que se manifiesta en todo esto, de lo cual todo emana y se va hacia una concepción Monista de la Divinidad, como la Vida de todas las vidas, como la Presencia inmanente, trascendente e incluyente de toda la manifestación en todos los niveles.

En este estadio se comienza a entrar en la Conciencia Pura, Total, en el Alma.
Hacia allá vamos…

CAPITULO 4

EL YO SEPARADO Y EL EGO

En el recorrido de este capítulo, intentaremos dar una mirada a la raíz del ego, como un modo de verlo con claridad e integrarlo en conciencia. Comenzaremos intentando comprender de dónde vienen ciertos movimientos psíquicos, como nuestra ansiedad por ser amados, la necesidad de tener todo controlado, el dolor de sentirnos abandonados y solos, el miedo a los cambios de la vida, la angustia ante el porvenir, el temor a la muerte o la pérdida, el entender la expresión personal como una lucha de poder con los demás.

Por otra parte, en los próximos capítulos veremos de dónde viene la certeza que todo está bien, la plenitud

del contacto con todo lo que existe, el poder personal puesto al servicio del mundo, la solidaridad, la creatividad desplegada sin obstáculos, la vivencia de la armonía.

Sin embargo, antes de esto es importante decir que la psiquis humana está en esta etapa movilizada por dos dinámicas muchas veces opuestas: la del Alma -que recién comienza a entrar en el campo conciente humano- y la del ego -que ha primado hasta ahora- y ha sido en el eje desde el cual miramos el mundo y gestamos realidades sociales, políticas, familiares organizacionales.

Lo que haremos en adelante será intentar distinguir lo que está teñido por el ego de aquello que está inspirado desde el Alma y el tipo de cultura que generan, entendiendo que ambos son aspectos de la constitución humana y que, si bien hasta el momento el ego ha primado, estamos en tiempos en que el Alma como centro de conciencia comienza a hacerse presente.

Esto ocurre más allá de toda planificación o cálculo racional y se manifiesta como una oleada psíquica que nos impulsa a ir más allá, a romper las fronteras en que hemos asentado nuestra vida, a cuestionarnos

sobre el sentido de ella y nos abre a la intuición que somos más que este pequeño ego luchando por su tajada, que somos seres luminosos, que existimos desde antes de nacer y seguiremos más allá de la muerte, que nuestra existencia tiene un propósito, que el universo es la manifestación concreta de un Gran Orden, que todo está interconectado. O sea, adquirimos una altura y anchura de visión de mundo, de la vida, de nosotros mismos, que hasta el momento no sospechábamos y que nos incita a hacer una transformación radical de nuestros valores, prioridades, elecciones y estilos de vida.

RAIZ COLECTIVA DEL EGO

El ego es un logro de la evolución humana y -aún cuando muchas personas lo estén sintiendo como una cárcel- establecerlo ha sido un largo y costoso proceso que ha tomado miles de años. El proceso evolutivo no supone echarlo al tarro de la basura; sino conocerlo, trascenderlo e integrarlo, agradeciendo su aporte, pues es desde allí que nos hemos constituido en individualidades fuertes para entrelazarnos en interdependencia con el mundo.

El ego es un aspecto inevitable de lo humano. Se expresa a nivel personal y es vivido como algo íntimo, único por cada persona, sin embargo, su constitución y características son comunes a toda la humanidad.
Más allá de nuestra historia particular, de nuestras carencias y seguridades personales, el proceso de cada uno no hace sino reflejar una y otra vez el devenir de la especie.

La sensación de abandono, por ejemplo, que en cada historia de vida tiene que ver con un evento distinto, es propio de la humanidad entera que –como veremos en este capítulo- al despertar a la conciencia de sí, pierde la Unidad Esencial. Así es como podemos afirmar que la vivencia de abandono, soledad o pérdida está en la raíz de nuestra constitución psíquica y se repite en la vida de cada niño que nace y se separa de la seguridad del útero materno o en las múltiples pérdidas que vivimos en la vida.

Hay, en nuestro origen un abandono arquetípico, un Gran Abandono, un trauma global que está impreso en cada persona y que la psiquis de cada ser humano trae en lo profundo de sí y que, por tanto, iremos replicando en cada una de nuestras historias personales hasta que lo hagamos conciente y despertemos a

la visión que todo está entramado, que la separación sólo ha sido una ilusión, que nunca hemos estado solos ni a la deriva, que hay un Todo que nos contiene y que, aún más, somos ese Todo en esencia.

Desde este punto de vista, hay un patrón común en el ego humano: las marcas o tendencias de carácter que nos deja nuestra historia no son más que el modo particular en que se imprimen estas características que están -o han estado- en todos los seres humanos, puesto que guardan relación con la pérdida -así como la oportunidad- que implicó el abandonar el paraíso de la unidad e internarse en la conciencia egocéntrica. Descubrir esto no sólo como un fenómeno personal e individual, sino humano, nos permite trabajar desde la matriz e ir mirando con lucidez cómo en nuestra vida particular esta pauta toma una forma única, que es al mismo tiempo compartida con todos.

El ego es, por tanto, una construcción filogenética de la especie humana, que se va desplegando en el tiempo fruto de un proceso de millones de años. Las corazas de un ser humano de hace 10.000 años eran más frágiles que las de una persona urbana de hoy, con su astucia racional y miles de años de evolución de individualidad psíquica.

Estamos recubiertos con una capa más densa de escudos y apariencias para aliviar nuestros miedos, inseguridades y ocultar nuestro orgullo. El ego moderno es más autoafirmado que el de nuestros antepasados. Al yo emocional fluido y cambiante de hace miles de años, le hemos incorporado el desarrollo de la razón, lo que nos ha permitido gestar un ego o una "idea de mi" dura, sólida, estabilizada con la cual nos identificamos y confundimos.

Así mismo, la mente emergente está desarrollando una conciencia introspectiva que nos permite ver al ego, desidentificándonos de él e integrándolo como un recurso, distinguiéndolo de lo que Somos.

La fuerza del ego en estos tiempos –el egocentrismo predominante- de pronto nos da la sensación que como humanidad vamos retrocediendo, perdiendo inocencia. Pero no es que estemos peor que antes, sino que estamos más concientes, avanzados en el proceso. Nos hemos internado más en el camino humano de la individualidad, hemos experimentado con más profundidad e intensidad las consecuencias de vernos separados y en competencia por prevalecer. Hemos llevado hasta los últimos límites al estado de conciencia de fragmentación y el dolor que ello produce, a

la saturación de la sobre racionalidad, al narcisismo y hemos vivido el aislamiento, la depresión, el sin sentido y el stress psíquico que esto genera.

Este extremar la ilusión, la distorsión, es la vuelta necesaria para tener el impulso de dejarla atrás. Desde ese extremo dolor nos damos cuenta que no es eso lo que queremos e iniciamos el camino de vuelta a la luminosa Esencia. Hemos creado una realidad social y mundial tan cruel a partir de este estado de conciencia fragmentado, que estamos dándonos cuenta que el bien local pasa por el bien global, que todos importan. El proceso evolutivo o de despertar a la conciencia de nuestra identidad espiritual pasa por desenmascarar al ego. Por lo tanto, es de vital importancia verlo, conocerlo, distinguirlo en nosotros.[1]

Como dijimos, el ego es una consecuencia del yo separado que pierde la Conciencia de Unidad. Por lo cual comenzaremos analizando al yo escindido del Todo y sus características para comprender las raíces en las cuales se cimienta el ego.

---

1. Hay diversos mapas de autoconocimiento, entre ellos, el eneagrama es un recurso que nos ayuda a profundizar en los tipos de ego y el camino hacia la liberación. A propósito cito a Claudio Naranjo y a Almaas.

EL YO SEPARADO

Entendemos por yo separado a la unidad psíquica mente-emoción que, por una distorsión cognitiva, va perdiendo contacto con la Unidad de la cual deviene. Como la nota musical que pierde sintonía con la melodía o la gota de agua que pierde contacto con el Océano, el ser humano en su proceso involutivo genera la ilusión de separatividad y pierde afinamiento con el Alma: se siente solo, abandonado, a la deriva, perdido. Y a pesar de ello, la corriente involutiva le lleva a intensificar más y más esta separación que el ego se encargará de solidificar.

En la medida que va perdiendo contacto o separándose del Alma- o la Conciencia de ser Uno con Todo- se van generando heridas, miedos, arrogancia, inseguridades, soberbia que precipitarán la constitución del ego como una forma de defenderse o adaptarse a una realidad que aparece como amenazante.

El yo separado es hijo del olvido de quiénes Somos y vive en la permanente nostalgia de algo que ya no recuerda que es y que, sin embargo, añora. Vive buscando un estado de plenitud o de felicidad que está inscrito en lo profundo de sí pero, como ha olvidado

que ello deviene de su unidad Espiritual con lo Uno, no se orienta a retornar a la unidad, sino que proyecta al ego que intenta sustituir esa plenitud afirmándose en posesiones, experiencias, creaciones. Transforma el vivir en un incesante tener y hacer para aliviar momentáneamente su necesidad de Unidad y Armonía. Así es como se amarra de un espejismo a otro, creyendo que esta vez sí ha encontrado lo que tanto buscaba, como si fuera un sediento que no logra encontrar el agua que calma su sed.
Mirándolo así, podríamos postular que muchas de las creaciones humanas se han hecho por una necesidad de sustituir la carencia o nostalgia que tiene el yo separado de la plenitud.

Como decíamos, a pesar de la herida de la separación, el yo vive en el impulso irresistible de potenciar cada vez más su expresión personal, individualizándose.
Como vive esta necesidad separándose de los otros, excluyendo, entra en la idea que la única manera de afirmar su existencia es oponiéndose, sobrepasando a los demás. Vive la expresión de su propia potencia en una oposición a la potencia del otro. Así es como entra en permanente competencia en la ilusión excluyente que es “o yo o el otro”.

Cuando el yo despierta a su realidad espiritual, la dinámica que lo moviliza ya no es la carencia, el intento de encontrar algo que no tiene o la arrogancia y la competitividad, sino el anhelo de manifestar la plenitud de su Alma en concierto con el movimiento de la Totalidad, colaborando o co-creando la realidad.

EL EGO

El ego está constituido de estructuras mentales con las cuales nos identificamos y que nos permiten adaptarnos a la visión de mundo que hemos gestado a partir de la separación. Por ejemplo, una configuración egoica puede ser "yo soy una persona entretenida y segura de mi misma". Habitualmente tenemos conciencia de esta definición que es una declaración respecto de quienes somos. Lo que no alcanzamos a ver es que detrás de esto está la idea que es preciso hacer cosas para ser amado y aceptado y que, más en el fondo, yace el dolor de haber perdido el amor incondicional de la Totalidad. O sea, no nos damos cuenta que ésta es un falso yo, una máscara cuya raíz es la necesidad de generar estrategias para sobrevivir en una realidad de yo y otros separados.

El ego surge como fijaciones mentales acerca de la propia identidad y su relación con el mundo que permiten aliviar o negar las heridas y carencias; en suma, la vulnerabilidad del yo separado. Estas fijaciones son el lente a través del cual se vive, entiende y siente la vida: "es preciso llamar la atención para conseguir el aprecio de los demás, por ello soy una persona atractiva"; o "el mundo es un lugar inseguro y no se puede confiar, por eso soy desconfiado"; o "las demás personas no hacen bien las cosas y mi deber es corregirlas y perfeccionarlas". A través del ego construimos corazas o "ideas duras" sobre nosotros mismos y el mundo, sin darnos cuenta que estas corazas son costras. El ego se conforma a partir de las costras del "yo".

Estas posturas anquilosadas son inconcientes -hasta que la persona empieza el trabajo de auto observación conciente- y permean todos los aspectos del vivir, relacionarse y hacer.

Como la gota de agua que se acoraza o se congela perdiendo todo recuerdo del Océano, perdiendo incluso la nostalgia de la Unidad, el ego vive en el olvido y la negación de su Ser. El "éxito" máximo del ego es llegar a generar una estructura tan dura que la persona ya no consiga sentir la herida que generó esa

construcción. Por ejemplo, que no se dé cuenta que debajo de su prepotencia y seguridad hay una inmensa fragilidad y anhelo de ser visto y aceptado; o que tras la fachada de víctima y exaltación del sufrimiento, hay un intento de llamar la atención, pues se siente menoscabada; o que tras su entregarse entero por los demás, hay una soberbia que le lleva a sentir que tiene más que los otros y tiene que hacerse cargo de ellos; o que tras su actitud de persona llena de proyectos, planes y actividades, hay una ansiedad y una necesidad de engullirse la vida, pues no logra sentirse satisfecha; o que tras su ser buena persona, pacífica, adaptable y servicial, hay una negación de sí mismo, un no atreverse a ser por temor al rechazo.

El ego surge cuando el yo separado se identifica a sí mismo con una definición, una máscara que le permite adaptarse a una realidad intimidante en la que hay otros y en la que se está solo; donde es necesario llamar la atención, conseguir aprecio, luchar por el poder y, al mismo tiempo, sentirse seguro y en control de las cosas evitando así el contacto con el miedo y el dolor en que vive la conciencia del yo herido.

El ego puede, por ejemplo, generar identificaciones con las posesiones y sentir que su valía personal, su

existencia se fundamenta en lo que posee: su auto, casa, cualquier cosa. Entonces, la persona se vuelve esclava de sus posesiones, no por ellas en sí; sino porque ellas toman una significación simbólica que lleva a que la persona se muestre a través de ellas. Desde aquí puede surgir un ego avaro, materialista, apegado ansiosamente, pues cuando pierde algo se está perdiendo a si mismo o a su propio poder. También se generan identificaciones con el status o la profesión, como ser "gerente" o "académica", ya que la persona enclava su "yo soy", su autoestima y se relaciona desde allí.

Nos podemos identificar también con los roles: papá o mamá, por ejemplo.

Sin embargo todo está en continuo flujo y en algún momento estas cosas se derribarán y, si hemos puesto nuestro poder en ellas, caeremos nosotros también. De hecho, esto es precisamente lo que ocurre cuando una persona se derrumba en su razón de ser, en su sentido de vida al perder su dinero o su puesto en una organización o el rol que le ha tocado ejercer y donde ha puesto su identidad.

El ego, por una cuestión narcisista, también puede llevar a identificar el yo con el cuerpo y volverse esclavo de la imagen. El problema es que, como todo lo demás, el cuerpo tiene una existencia fugaz.

Mientras la identidad esté ligada a cosas que nacen y mueren sufriremos, porque inevitablemente las perderemos. Estos momentos pueden ser entendidos como de gran oportunidad, pues se abre la posibilidad de conectarse con una identidad más profunda.

El ego es un estado alienante de conciencia, aquello que Patanjali define como la pesadilla del Yo Real (o de la Conciencia Pura del Alma), en que el ser humano se identifica con una imagen de sí mismo, con una definición que le acomoda al aliviar el miedo, el dolor, la ansiedad de vivir creyéndose sólo y separado.

El ego es el falso yo, la imagen narcisista con que nos presentamos ante el mundo, y ante nosotros mismos, identificando nuestro "ser" con nuestro "parecer". Es un personaje, no una persona; un personaje que ha olvidado al actor que lo encarna y, por tanto, representa un guión sin saberlo. Es una idea, un concepto acomodaticio de quien soy, una falsa identidad que de tanto actuar me posee, haciéndome creer que ese Soy yo. Está constituido de tramas de ideas acerca de quien soy . El ego es un personaje que hace afirmaciones acerca de sí, que camina en la vida con ideas repetitivas y obsesivas, como "yo soy bondadoso". El problema no es que yo me sienta bondadoso por

el contacto con la bondad en mí, el problema surge cuando la bondad se transforma en un mandato narcisista, en un deber, en una apariencia para ser visto y valorado y no es un sentir natural; sino una actitud forzada para mostrarme acorde a la careta que me pongo en el mundo. El drama, desde el punto de vista del Alma o Yo Real, surge cuando "nos creemos el cuento" y la máscara de bondad actúa como una cárcel represiva que nos lleva a negar aquellos aspectos de nosotros mismos: sentimientos, pensamientos, dudas, contradicciones que no afirman la imagen que hemos construido y, por tanto, nos estancamos reprimiendo las crisis y conflictos que nos podrían llevar a reconectar con nuestra nostalgia, con la herida y con la inmensa potencia del Espíritu.

El ego como estado de conciencia tiene que ver con congelar una imagen de nosotros mismos que, por algún motivo, fue o es adaptativa, restringiendo así nuestra potencialidad de cambio y evolución. Se sustenta en la represión de lo que auténticamente somos, pues sólo negando nuestros flujos internos podemos sostener la máscara o coraza. Por un lado reprime nuestras inseguridades, miedos, necesidades, penas, deseos, rabias, pasiones, ritmos cambiantes -pues ellos implicarían poner en duda nuestra imagen ante

nosotros y los otros al no poder parecer siempre los mismos- y, por otro, niega el flujo del Alma que nos impulsa a buscar un Sentido de Vida y a iluminar con la conciencia despierta nuestras zonas oscuras.

A pesar de todo esto, cuando el ser humano está identificado con el ego se "siente bien". Encuentra alivio, acomodándose en la careta adaptativa. Hasta que entra en crisis con ella y se comienza a sentir prisionero de su propio disfraz. No importa cuál sea el disfraz, éste siempre nos irá rigidizando, fijando en un rol, en ideas acerca de lo que "deberíamos ser" y definiendo a nuestro "yo" a partir de una máscara. Así es como nos vamos convirtiendo en estatuas de sal sin sangre, sin vida, sin la sabiduría que da el auténtico vivir con sus múltiples facetas y aprendizajes.

El ego es sumamente frágil, aún cuando lo creamos fuerte tiene pies de barro. Sólo viéndolo con claridad se desarma. Por tanto, en el trabajo personal la idea no es reprimirlo, ahogarlo, negarlo; sino verlo o, en otras palabras, ser concientes de él.

Al ser concientes de nuestras corazas dejamos de estar fusionados con ellas. Nos desidentificamos y así pierden su poder sobre nosotros.

Por otra parte, el ego –desde una mirada polar y excluyente, como revisaremos más adelante- necesita asegurar su existencia individual. Teme a lo que mal entiende como la muerte que significaría tomar contacto con su interioridad o Yo verdadero y perder la identidad separada para entrar en una identidad Unida a la Totalidad. Por ello está permanentemente creando separación, fragmentándonos, llevándonos a perder el estado de coherencia interior-exterior, ausentándonos.

Supongamos que vamos caminando por la calle, atentos, absortos en el momento, presentes en cuerpo, emoción y mente, e incluso más, atrayendo ese estado de Presencia Total que nos lleva a sentirnos íntegros, completos, potentes. La tendencia natural de la mente egocéntrica será sacarnos de ese estado de Unidad a través de pensamientos que nos separen del simple caminar por la calle, con ideas como "me debería haber puesto otros zapatos", "voy a llegar tarde", "necesito ganar más plata", "que agradable o desagradable es esa persona" o recordando cosas no resueltas que nos atormentan o anticipando lo que vendrá: cualquier cosa que nos saque de la totalidad de ese instante, de la vivencia de eterno presente para hacernos caer en el ego separado, ansioso, ausente.

Egocentrismo

El ego vive desde sí, para sí, centrado en sí mismo, inundado por su disfraz. Está tan fusionado con su personaje que no es capaz de ser empático, de ponerse en el lugar del otro. Vive en la polaridad emocional de la simpatía si el otro lo acepta o la antipatía si el otro lo rechaza, lo niega o contradice o si no calza con su definición de la realidad.

La mirada egocéntrica lleva al ser humano a sentirse y verse como el sol al centro del universo, con los demás girando a su alrededor a quienes hace la exigencia implícita de que cumplan sus expectativas. Como se ve al centro, interpreta las acciones de los demás como referidas a sí mismo. Si el otro dice o hace algo, lo hace para herirme, avasallarme, agradarme o conquistarme; sin embargo, lo más probable es que el otro esté en su propio mundo y ni siquiera se haya dado cuenta que el otro se sintió afectado.

Podemos desde aquí comprender todo el "rollo"y las confusiones que se suscitan en las relaciones entre seres humanos. Las relaciones de pareja vividas desde el ego, por ejemplo, llevarán a que ambos estén exigiendo al otro que viva para él o ella, que cubra sus

carencias, que esté atento a sus necesidades y el amor será medido por el nivel en que el otro responde a esas expectativas. Como ambos esperan lo mismo, la relación se transforma en un constante reproche, en un permanente sentirse herido porque el otro no hace lo que realmente debiera hacer si "de verdad me amara". Esto mismo ocurre en las relaciones entre padres e hijos, amigos, colegas, etc.

El ego jamás se sentirá satisfecho, a no ser que atrape al otro en su red y éste viva girando en torno a él, que es uno de los modelos de relación adaptativa que toman los egos.

El ego y la negación

El ego pone en otros los aspectos o cualidades que niega de sí. Es incapaz de ver su propia maldad, por ejemplo, entonces ve a otros que son "malos", se compara con ellos poniendo su falsa imagen en un espejo y mientras peor ve a los otros, mejor se ve a si mismo.

Una persona que está identificada con el ego suele ser un duro juez de los otros, ve la paja en el ojo ajeno y no es capaz de ver la viga que tiene en el propio.

Mientras más niega aspectos de sí, más se cree superior y más juzga a los demás sin darse cuenta que por el sólo hecho de ser humano también porta en sí todo el abanico de emociones y pensamientos posibles. No se da cuenta que muchas veces detrás de sus civilizadas sonrisas se oculta la rabia, el rencor, la violencia y que, si se atreviera a verlas y contactarlas, éstas se aquietarían.

Una persona que se conoce en sus luces y sombras rara vez se yergue en juez de los otros, pues sabe que los cielos e infiernos están en sí mismo y en todos.

La Sombra

De las emociones, impulsos, sentimientos y pensamientos que negamos -porque son lo que no "queremos ser"- se constituye lo que se ha llamado la "Sombra". El ego inevitablemente genera "sombra", pues reprime todos aquellos aspectos psíquicos que no coinciden con su imagen. La sombra es un pozo oscuro en la psiquis. Oscuro porque no está iluminado por la luz de la conciencia. Un fondo de emociones, impulsos, deseos, miedos, que se manifiestan como arquetipos en nuestros sueños y fantasías y que ine-

vitablemente se colarán subrepticiamente en nuestras acciones y relaciones.

El "ego" como personaje no sólo niega a la sombra, también reprime al Alma que con su potencia y claridad desbarataría de un plumazo al acartonado personaje.

DISTORSIONES COGNITIVAS DEL YO SEPARADO. ESTRATEGIAS ADAPTATIVAS DEL EGO

Frente a las heridas o rasgaduras del yo separado, la mente egocéntrica responde con mecanismos adaptativos para aliviarlas o negarlas. Veremos algunas de ellas.

1. La distorsión cognitiva de la pérdida de conciencia de la inclusión en la Totalidad

El yo separado vive desde la ilusión de la pérdida del amor incondicional de la Totalidad.

Detrás del ego, en el centro del yo, está la herida de haber perdido el cobijo de la Gran Unidad, lo cual se manifiesta en una sensación de abandono, de estar solo, de haber sido arrojados y menospreciados. Se

trata de una emoción tan profunda y constitucional que podemos recordarla en toda su potencia evocando el recuerdo de cuando éramos niños y nos sacaban de un juego o nuestros padres atendían y regaloneaban al hermano menor. Este sentir se activará cada vez que en la vida nos sintamos dejados de lado, no considerados, como cuando una pareja o un amigo nos sustituye por otro o nos sacan de un grupo o nos echan de un trabajo.

Todas estas circunstancias son oportunidades para conectar este aspecto de nosotros y darnos cuenta que la intensidad del sentimiento tiene relación con una condición de nuestra psiquis; que el enganche es nuestro y que la única manera de dejar de vivir desde ahí, culpando a los otros o a la vida es darnos cuenta que hay un niño(a) herido (a) en nuestro yo profundo, que se activará cada vez que aparezca una situación de exclusión.

En su núcleo, el yo se siente excluido, como una chispa que pierde a la hoguera que lo cobijaba, se siente desarraigado y sin la seguridad de saberse contenido por un Todo mayor que sí mismo. Vive, por tanto, en la nostalgia de sentirse incluido, incondicionalmente amado, lo cual le llevará a vivir buscando pertenencia

y aceptación de los otros. El yo escindido es un mendigo de amor.

El ego y las estrategias para sentirse aceptado, incluido y amado

El ego reacciona ante la pérdida de pertenencia y cobijo en un Todo mayor generando estrategias de apariencias, vendiéndose, humillándose o exaltándose con actitudes, disfraces, manipulaciones que le hagan sentirse querido, valorado y aceptado por los otros.

El ego se fundamenta en la concepción que hay que tener méritos para ser amado, puesto que ha perdido todo contacto con el amor incondicional en que mora el Alma.

Vive intentando demostrar que es digno y valioso. Para ello genera un disfraz, una imagen que le haga "verse bien" o generar en los demás reacciones de aceptación, seduciéndolos.

El drama de la persona que está identificada con el disfraz es que no sabe, no puede ver que se trata de eso, un disfraz y se vuelve esclava de esa imagen que inconscientemente creó. Tiene que darle vida, vivir

encarnando ese personaje que le ata a una imagen que no puede dejar, pues cree que eso es él mismo. Los seres humanos pueden vivir toda una vida sin contactar con el ser humano que está detrás del actor.

Como vimos antes, este disfraz puede usar la estrategia del status, éxito, intelecto, belleza física, autoperfección, víctima, persona sufriente y sacrificada, apariencia espiritual, histrionismo, seducción, seguridad o inseguridad, cualquier atributo o condición que le permita ser visto, integrado y avalado por los otros.

2. La distorsión cognitiva de la disociación entre yo y los otros

La distorsión cognitiva de la separatividad lleva a que los demás seres humanos aparezcan como seres desconectados de mí y mientras más distantes, más extraños; mientras más extraños, más ajenos y amenazantes.

El otro no es percibido como un aliado, compañero o prójimo, sino como un opositor de quien tengo que defenderme y sobrepasar en la competencia por prevalecer.

El otro se yergue en una amenaza y aparece el miedo.

El yo ve la realidad como un campo de oposición y lucha por existir.

La paradoja del yo es que, así como precisa distanciarse, separarse, ser distinto y especial, necesita de los otros, de su atención y afecto.

El ego y las estrategias para relacionarse con los otros

El ego se relaciona con el otro básicamente a través de dos estrategias: la seducción y la oposición.

A través de la seducción lo pone a su favor, consigue que sea su aliado, que le sirva para cubrir sus necesidades emocionales y personales, atrapándolo en su "red de colaboradores", en aquel que le presta atención o cubre sus propias carencias. Las parejas suelen estar entrampadas en este juego.

A través de la oposición entra en competencia, en luchas de poder, en desconfianza, soberbia, arrogancia, en negación del otro y, tarde o temprano, agresividad y violencia.

Como señaláramos antes, el ego no logra conciliar la necesidad del yo separado -por una parte- de individualizarse, y de integrarse y pertenecer, por la otra. ¿Cómo se puede ser distinto, único y competir para dejar a los otros atrás si al mismo tiempo se anhela la tibieza del cobijo del rebaño? ¿Cómo armonizar el "yo" con el "todos nosotros"? Para el ego se trata de dos extremos irreconciliables, pues observa el mundo desde la polarización (o esto o lo otro) y no desde la integración.

La búsqueda permanente de amor suele llevar a relaciones de sumisión para ser parte del rebaño o del grupo y obtener el calor de pertenecer. La necesidad de autoafirmarse lleva a relaciones en que prevalece la lucha por el poder en el intento de sobrepasar, oponerse, competir y ganar. Estas dos tendencias constituyen una permanente tensión y generan por un lado, sometimiento y dependencia emocional y, por otro, arrogancia y soberbia.

Por ello, en general las personas priorizarán lo uno o lo otro. Así es como hay egos autoafirmados y competitivos y otros que renuncian a ser con tal de conseguir afecto. Estos son los egos que viven desde la seducción, la falsa humildad y la sumisión.

3. La distorsión cognitiva de la pérdida de la Eternidad

Al entrar en la ilusión de la separatividad, el yo herido pierde la Conciencia de Eternidad o no tiempo en que vibra el Alma, donde no existe la muerte como fin, sino como un cambio de forma de la Esencia que permanece más allá del tiempo y el espacio. Por ello, el yo siente miedo de su propia disolución, siente miedo a la muerte, a la transformación, a los movimientos de la vida, a los cambios que implican cerrar y abrir etapas.

Ha perdido la conciencia de estar incluido en un Todo que cambia, evoluciona, construye y destruye en la forma, pero cuya esencia es Eterna y permanente y, por tanto, teme los cambios que le hacen sentir que algo de sí mismo muere cuando las etapas concluyen, ya sea una profesión, un rol, una condición personal, la existencia física.

Si yo Soy mi rol de madre, padre, empresaria o profesional, entonces muero cuando éste se acaba. Si Soy las imágenes que proyecto: inteligente, seguro de mi mismo, espiritualmente evolucionado, compasiva, muero si dejo de sostenerlas. Si yo Soy joven, entonces

muero cuando envejezco. Si yo Soy mi cuerpo, entonces muero cuando mi cuerpo muere.

El ego y las estrategias para aliviar el miedo a los cambios

Entonces el ego intenta aliviar la inseguridad que le generan los cambios de la vida, controlando y anestesiándose para negar que éstos existen.

La ilusión de control se hace desde el intento de asegurar el futuro: ganando mucho dinero para tener la vejez asegurada, por ejemplo; o educando a los hijos de modo que logren ciertas cosas que a su vez les harán sentirse seguros; o planificando obsesivamente las cosas; o tomando precauciones, en suma, dirigiendo la vida en un sentido que le otorgue la ilusión de la seguridad.

Sin embargo, el fluir de las cosas demuestra una y otra vez que la vida se despliega en forma tan múltiple, creativa, diversa que no hay forma de mantenerla amarrada. Frente a esto, la razón tiene distintas opciones: una es simplemente aceptar la impermanencia y fluir con los cambios, sabiendo que en lo profundo la

Esencia no nace ni muere; otra es seguir elaborando estrategias y poniéndose cada vez más rígido, apretado, controlador; o también se opta por evadir el asunto, tratando de no pensar y vivir corriendo y haciendo, llenando la mente para negar o evadir.

4. La distorsión cognitiva de la pérdida de la brújula y el sentido

A diferencia de la naturaleza que es impulsada por una inteligencia innata y no necesita preguntarse qué hacer, dónde ir, ni optar -pues su desarrollo está incitado por una fuerza interna y colectiva- el yo escindido de la Gran Corriente de la Vida Una, pierde la brújula, vive como un velero que ha perdido el contacto con los Vientos del Espíritu, no entiende de dónde viene, adónde va, qué dirección darle a su vida, cuál es el sentido de su camino personal y del camino humano. El yo fragmentado vive en el sin sentido, en la inseguridad, el temor y la duda respecto del camino a seguir. Además, como no puede ver la globalidad y la Causa profunda de los cambios y el devenir de la vida, siente que son caprichosos, injustos y se ve como una hoja movida por el viento, que lo sube, lo baja, lo arrastra arbitrariamente.

El ego y las estrategias para aliviar el sin sentido y la duda ante el devenir

Cuando se ha perdido el contacto vívido con la Certeza y la Intuición del Alma respecto del sentido espiritual y evolutivo de la vida, el ego tenderá a sustituirlas por explicaciones intelectuales, que niegan o afirman el sentido desde paradigmas racionales.
Quizás opte por creencias religiosas que alivien el vacío existencial o el dolor ante las experiencias abismales del yo separado.

Frente a la pérdida de la brújula y la dirección natural de la vida, el ego se aferrará a los sistemas morales, reglas, mandamientos, fórmulas, prescripciones para asegurarse de estar en el "camino correcto". Estas constituirán el intento de poner barandas a la vida cuando ya no se escucha la Voz Inmanente de lo Uno.
Mientras más se bloquea la dinámica del Alma, más ciega, más sorda a la Melodía Universal, más miedo a perderse, más moralista y aferrada a normas rígidas se volverá la persona.

5. La distorsión cognitiva de la pérdida de la plenitud y la abundancia

La sensación de haber perdido un estado de ser Total, Completo y Pleno genera una insatisfacción vital en el centro de la psiquis, una actitud mental ansiosa: un estar aquí, pero desear estar en otra parte; un haber logrado algo, pero querer lograr otra cosa; un estar en lo que tanto se anheló, pero sentir que eso ya no satisface. Un esperar otra cosa que lo que está siendo.

El yo separado siente que algo le falta; pero no sabe de qué se trata, lo cual genera una búsqueda incesante. El error es que, en vez de buscar la expresión de su Esencia, proyecta hacia afuera sus anhelos, creando todo tipo de ilusiones sustitutivas, como "seré pleno cuando consiga tal título", o "cuando encuentre la pareja perfecta", o "cuando realice tal viaje". El problema es que sólo estamos sembrando semillas de dolor, porque la plenitud no tiene que ver con nada exterior, ni posesiones ni logros, sino con abrirse al Ser pleno, abundante, total en que siempre hemos sido y desde allí fluir en la acción.

La insatisfacción vital del yo separado lleva a estar en el permanente anhelo ansioso de algo y, cuando

se tiene ese algo, por un lado no satisface del todo y, por otro, se vive en el miedo a perderlo. Estas son las raíces de la aflicción mental, de la neurosis en que vive el ser humano: miedo, deseo, ansiedad, ausencia. Este estado mental conduce a la aceleración mental y al stress, lo cual se manifiesta en múltiples enfermedades y disfunciones.

Al mismo tiempo esto lleva a estar persistentemente comparándonos con otros, puesto que no basta con estar bien, hay que estar mejor, más arriba, poseer más que los otros. No importa cuán contento se esté, siempre habrá otros con mejores casas, puestos laborales, hijos, pareja. Esto precipitará la envidia, una de las aflicciones mentales propias del yo escindido.

El ego y la estrategia para sustituir la falta de plenitud

Esto conduce a una actitud mental de ausencia del momento, de fragmentarse ante la idea de que algo está faltando, un no poder estar en total Presencia, una imposibilidad de vivir la vida en integridad pues nuestra mente está permanentemente anclada ya sea en el pasado, en lo que proyectamos a futuro, en lo

que desearíamos que fuera, en las expectativas, etc. Quizás algún día descubramos que vivimos mucho más en la fantasía, la expectativa, la añoranza que en conectar con lo que se estaba dando en el momento, que tan escasas veces "estuvimos ahí", que tan pocas veces nos entregamos en cuerpo, sentimiento y pensamiento a lo que la vida nos ofrecía, que la mente en su frenesí ansioso no nos permitió la absorción en el presente, que no vivimos en realidad.

El ego responde a la sensación de insatisfacción permanente, ansiosa del yo separado, siempre pensando en otra cosa, con un estado mental desbocado, que salta de acá para allá, intentando satisfacer algo difuso que no puede precisar, pero que nos lleva a vivir deseando lo que no somos, estar donde no estamos, tener lo que no tenemos. Esto provoca un estado expectante, anhelante, acelerado, sobre activo que alimenta el "rollo mental". Así es como la persona se vuelve consumista más allá de sus necesidades reales: más cosas, más proyectos, más actividades, más placer más relaciones, más amores, mayor status. El ego es ávido de más y más y, como le es difícil estar tranquilo con lo que Es, vivirá en una escalada de creciente consumo en todas las áreas de su existencia física, emocional, social, racional, incluso de experiencias pseudo-espirituales.

Desde hace unas décadas un grupo creciente de personas comienza a ser conciente de su ego, hay una vasta literatura al respecto y una vasta difusión a través de todo tipo de medios de comunicación que incitan a tener una mirada más clara sobre uno mismo y el efecto que causa en el mundo.
Estamos en los albores de un proceso que puede durar cientos de años en que la humanidad -por el desarrollo de la conciencia introspectiva- tiene la posibilidad de transitar desde un nivel de identidad fundido con el ego a verlo con claridad para, desde allí trascenderlo e integrarlo.

En los siguientes capítulos hablaremos de ese proceso.

CAPITULO 5

LA CULTURA DEL EGO

Llamaremos cultura del ego a aquella manera socialmente compartida de Ver o Entender el mundo que brota del ego racional. Podemos hablar de la cultura del ego, como el lente o paradigma a través del cual en nuestras sociedades creamos valores, creencias, conceptos que modelan el vivir cotidiano en temas como las relaciones socioculturales, la pareja, el dinero, la connotación del cuerpo, la priorización del tiempo, la significación del trabajo, las relaciones entre los países, el modo de entender lo Divino.

Lo que intentaremos hacer es poner en evidencia algunos de los fundamentos en que se cimienta nuestra cultura, en la idea que mientras no cambiemos el modelo de fondo que tenemos acerca de qué es la vida, el ser humano y su propósito, seguiremos una y otra vez reproduciendo el esquema en que vivimos.

LA REALIDAD ENTENDIDA COMO ALGO EXTERNO Y OBJETIVO

La cultura del ego parte de la base que la realidad es algo objetivo que está “allá afuera”, que puede ser percibida uniformemente por las personas, en especial si éstas se sitúan en una mirada racional, analítica y pragmática. O sea, las cosas, personas y eventos existen como algo dado que todos vemos de la misma manera.

Aunque las ciencias del conocimiento, la epistemología, la biología han probado que esto no es así, que somos co-creadores de lo que llamamos realidad, en la vida cotidiana seguimos pensando y viviendo de esta manera.

El conocimiento contemporáneo nos dice que, por

ejemplo, un árbol para una persona de una cultura nativa es manifestación de un espíritu viviente o un puente de energía vital entre lo profundo de la tierra y el cielo. Para una persona que trabaja en la explotación de los bosques un árbol es un generador de chips. Para un niño es juego, aventura. Para un ecologista, parte de un biosistema, para la mirada integral, una manifestación del reino vegetal en la gran Cadena del Ser. Las personas -a partir de su experiencia, profesión o legado cultural- crean la realidad de un modo específico, en un contexto específico, con una significación específica y con emociones asociadas a esto. Esto no está presente en la mentalidad cotidiana y, quizás, esta es la base de muchos de nuestros problemas de comunicación.

Las culturas crean argumentos, creencias, nociones sobre la realidad como si fueran ciertas e inamovibles.

Quizás lo primero para entrar en este capítulo sea darnos cuenta que el modelo en que vivimos es eso, un modelo: una manera de configurar la realidad, no la realidad en sí. Esto es de vital importancia, pues desde allí podremos poner en duda los valores prevalecientes y transitar hacia otras formas posibles de ver y

vivir la vida, formas que estén más sintonizadas con nuestras necesidades humanas y espirituales.
El modelo o paradigma en que estamos viviendo tiene una mirada del ser humano y de la vida que genera stress, pobreza, desequilibrios ecológicos, violencia, exclusión. A pesar de ello, estamos tan tomados por la idea que no hay nada que hacer, que "así es la vida", que vivimos convencidos que el mundo necesita que produzcamos y corramos compitiendo con los otros sin cesar, que la opción del crecimiento económico será lo que finalmente nos llevará a superar las contradicciones en que vivimos.

Estamos tan identificados con este modo de ver, que muchas veces es necesaria una crisis vital fuerte para comenzar a ponerlo en duda.

El discurso público, lo que se dice desde el centro del paradigma -los profesionales, técnicos, expertos, los informados e inteligentes que dirigen a los países hacia sociedades cada vez más consumistas- parece tener la razón. Sin embargo, sus argumentos son autoritarios y se cimientan en maneras de ver al ser humano y al planeta que no tenemos porqué seguir sustentando. Las cifras aparentemente los apoyan, pero no el Alma humana, que no logra encontrar sentido en este tipo de

vida. En todo caso Kuhn[1] ya dijo que los cambios paradigmáticos vienen de aquellos que están en los bordes del paradigma, que no están comprometidos con el poder, que no tienen intereses creados que les impedirían ser críticos y ver con distancia los principios en que se están sustentando las "verdades" de la ciencia.

El modelo de realidad en que estamos viviendo se convierte en una dictadura inconsciente cuando nos identificamos con él y lo vemos como La Verdad, como si ya hubiéramos encontrado el camino definitivo y estuviéramos en "el fin de la historia". Entonces es cuando no nos queda otra posibilidad que dejar de pensar en nuestros anhelos profundos y transformarnos en entes productivos que entregan su energía y fuerza vital, su tiempo, sus sueños, sus necesidades para potenciar esta manera de vivir.

Es sintomático también que los economistas que hablan de cómo liderar y competir más y más sean los grandes "gurus" de nuestros tiempos, los que muestran los rumbos a las sociedades humanas. Nos convencen de que cuando lleguemos a ciertos niveles de

---

1. La estructura de la revolución científica.

desarrollo tendremos sociedades sin excluidos. Sin embargo, los así llamados países del Primer Mundo tienen problemas fuertes de individualismo, stress, narcotización, drogadicción, sentido de vida, exclusión y, sobretodo, viven en un estado de miedo difuso y generalizado a cosas como el cambio climático, la invasión de otras culturas, los alimentos contaminados, las enfermedades; en suma, a perder su estado de cómodo individualismo y seguridad que en realidad reprime al ser humano integral, a la necesidad de sentido, gozo, sintonía y espiritualidad. Los argumentos economicistas se asientan en argumentos de autoridad, partiendo de la base que las cosas "son así" y, como son pocas las personas que las ponen en duda, como la gran mayoría se somete, siguen siendo así.

Necesitamos dejar entrar al ruedo del mundo oficial nuevas líneas de pensamiento económico que no necesariamente se fundamenten en el crecimiento interminable. Líneas que consideren la salud ecológica del planeta, al ser humano y su plenitud, líneas de pensamiento político que integren y estimulen la proactividad personal, así como la solidaridad cotidiana.[2]

---

2. Para profundizar, investigar el pensamiento de Serge Latouche y Manfred Max Neef.

Líneas que tengan en cuenta al ser humano como una entidad integral cuyo propósito es manifestar la Luz del Alma en pensamiento, sentimiento y acción, generando un mundo en que las personas puedan realizar al Ser y no sólo tener y producir. Líneas que entiendan el bien planetario general, no como algo localizado, para algunos y no para otros. Sobretodo, necesitamos traer estas visiones a la vida diaria.

EL MUNDO FRAGMENTADO

Uno de los fundamentos de la cultura del ego es la comprensión del mundo como algo fragmentado, constituido de partes separadas, con cortes y fronteras, como si el mundo estuviera hecho de trozos, de pedacitos, de cosas independientes.

La capacidad analítica -básica en la observación científica, que permite estudiar partes del todo- invade el vivir cotidiano y nuestra manera de entender la realidad.

Aquello que en la ciencia constituye un recurso del conocimiento, en la cultura pasa a ser el "modo como son las cosas".

Así, vivimos como si el cuerpo estuviera formado de órganos separados, las fronteras entre los países estuvieran dadas y marcadas en planeta, el ser humano fuera una entidad aparte de la naturaleza, el pensamiento y sentimiento no tuvieran que ver con el cuerpo, como si las clases sociales fueran estamentos escindidos, como si las razas no correspondieran a la misma especie, como si el individuo existiera separado del contexto social. El énfasis en la cultura del ego está puesto en lo que distingue, separa, individualiza. De allí el egocentrismo, etnocentrismo, nacionalismo, partidismo. O sea, las personas, agrupaciones, países se ven como unidades discontinuas buscando el bien propio, muchas veces en desmedro del de los demás.

Si bien las visiones sistémicas hace tiempo que están enfatizando la interrelación entre todo lo que existe, esto aún no se hace pan y vida y la visión de una realidad hecha de partes condiciona fuertemente nuestra manera de ver y nuestro vivir cotidiano, nuestro modo de ver a los otros y de relacionarnos, las políticas internacionales, nuestra manera de entender las enfermedades, las relaciones entre empresas, la educación.

El yo disociado

En la cultura del ego la visión de una discontinuidad entre el aspecto espiritual y la mente y el cuerpo -como si fueran ámbitos que tuvieran una existencia independiente- nos ha llevado, además, a vivir la corporalidad y las necesidades biológicas y emocionales -la alimentación , la sexualidad, por ejemplo- como ámbitos completamente ajenos al aspecto espiritual, como si el cuerpo estuviera dividido en dos: de la cintura para arriba -donde está el nivel digno y noble- y de la cintura para abajo, donde están las cosas relacionadas con el aspecto animal. Por ello, no nos ocupamos de ennoblecer, humanizar, espiritualizar lo cotidiano, dando una significación más profunda al hacer concreto.

La sexualidad es vivida desde los extremos que oscilan entre la evitación y represión del tema o, en el extremo opuesto, la exaltación de una sexualidad narcisista, que no ha podido ser integrada en un aprendizaje y un camino que ligue la sensualidad, el placer y la sintonía erótica a lo sagrado, como las tradiciones tántricas o taoístas en Oriente.

El modelo sobre racionalizado de la cultura del ego niega todo aquello que no responda a una lógica lineal, materialista y de allí que el Alma -como un ámbito que trasciende e integra a la razón, como el centro de lo que Somos, como la Conciencia Pura de nuestro ser Divino- queda fuera y desligada del vivir cotidiano y no vemos la relación con los demás aspectos de nosotros.

El Alma en la cultura del ego es algo vago, difuso, ajeno que quizás tenga que ver con la vida del Más Allá; pero que no tiene que ver con el aquí y el ahora del quehacer cotidiano.

Quizás si comprendiéramos cómo al estar en contacto con esa Fuente de Luz y claridad personal se vitaliza y armoniza al cuerpo y la mente, cómo nos lleva a tener relaciones sanas, a sintonizarnos con todo, a vivir desde el amor y la creatividad, a sabernos colaboradores en un proceso mayor que nosotros mismos y, por tanto, a vivir impregnados de Sentido, entenderíamos que es el centro mismo de nuestra vida y que impregna cada segundo de ella. La falta de alineamiento espiritual es la causa fundamental de nuestro vivir disociado y dolido.

En la cultura del ego el ser humano no se ve como una totalidad integrada: Alma, mente, emoción, cuerpo, medio social, naturaleza, cosmos y, por tanto, vive en una sensación de incoherencia, de fuerzas encontradas, de emociones, impulsos, valores, anhelos internos que no logran reconciliarse entre sí, lo cual lleva a una insatisfacción por los aspectos del sí mismo que están sobredimensionados y nos inundan; o bloqueados no encontrando expresión ni cabida en la vida. Las personas suelen sentirse agotadas, sin motivación y con una sensación de frustración de no estar viviendo como quisieran.

El cuerpo fragmentado

La cultura del ego tiende a enfatizar al individuo como compuesto de partes. Al cuerpo compuesto de órganos separados, a la actividad psíquica como algo independiente de la corporalidad, al Alma como algo ajeno al ámbito concreto de la vida, al ser humano independiente de su medio social y afectivo.

En la medicina ocurre a menudo que los especialistas intentan sanar el órgano en cuestión, sin atender a la

interrelación con los demás sistemas y sin asociar la enfermedad con los estados emocionales y el contexto social en que vive la persona. En vez de curar, muchas veces lo que se hace es paliar síntomas y no ir a las causas profundas de la enfermedad que habitualmente tienen que ver con una cuestión global que involucra factores que van desde el estilo de vida, alimentación, las relaciones afectivas, las ideas recurrentes, la falta de sentido e incluso con procesos de evolución personal.

Esto tiene como consecuencia que, si bien se cura "esa enfermedad", ésta vuelve a aparecer de otras formas, como lo hacen las burbujas en distintas zonas de una olla hirviendo. Además, esto ha llevado a que las personas no se hagan cargo de su estado de salud, puesto que la lógica de la cultura del ego dice que es el órgano el que se enferma, no la persona y, por tanto, no se entiende la dolencia como un efecto de causas generales en que las personas podrían hacer cambios y ser proactivas para aliviarse.

Tampoco nos hacemos cargo que el estilo de vida, las transgresiones al bio y psicoritmo, el modo agresivo de relacionarnos en las ciudades, la falta de sentido de vida y sintonía espiritual son las causas fundamenta-

les de muchas de nuestras enfermedades, puesto que generan un vivir que nuestro ser "humanos" no puede soportar. No tomamos en nuestras manos el tema y preferimos que un especialista nos dé un calmante para aliviar los malestares en vez de, además de tomarnos el medicamento para aliviarnos a corto plazo, tomar medidas que nos ayuden a aliviar el stress de nuestra cotidianeidad. El paciente se entiende a sí mismo como el que "debe ser sanado" y el médico como el que "debe sanar" y no se establece una relación dinámica en que el médico se posiciona a sí mismo como facilitador de un proceso en que la persona que ha enfermado toma medidas y decisiones en pos de su sanación.

La escisión entre yo y el otro, nosotros y los otros

La mirada egocéntrica y sus extensiones a través de grupos o redes de pertenencia -como el nivel socioeconómico, nacionalidad, etnia, religión, tribus urbanas- son núcleos que generan un adentro y un afuera, un "nosotros" y un "otros".

La cultura del ego es excluyente por definición, en cuanto organiza la realidad como constituida de nú-

cleos separados. Siempre se trata de una unidad que se ve a sí misma fragmentada de las otras, con un fuerte compromiso y complicidad con los que están adentro y de distancia, separación o incluso rechazo hacia los que están afuera.

Los "otros" en nuestra cultura se definen por diferencias en el modo de vestir, educación, posición socioeconómica, adornos corporales, país, idioma, edad, apariencia racial, religión; en fin hay tantas variables que pueden hacer del otro un extraño. Cuando "el otro" se vuelve extraño, deja de ser un ser humano "como yo" -con sentimientos, dudas, anhelos semejantes- para ser entendido como alguien radicalmente distinto y distante con quien no encuentro puntos de conexión. Ya no soy capaz de ver al ser humano detrás del disfraz.

Como cada uno está asentado en su imagen, en la identidad con que se recubre y se posiciona en el mundo, los "otros" se vuelven cada vez más lejanos. Cuando el otro se me vuelve ajeno, le supongo y proyecto todo tipo de características y comienzo a temerle, si le temo entonces necesito defenderme de posibles ataques y allí surge la violencia.

Evidentemente bastaría con sacarse la máscara narcisista y dejar de ser un un "europeo" o un "latinoamericano" o un "punk" para ser simplemente un humano, con toda la complejidad que ello involucra para conectarnos; pero en el esquema egocéntrico separatista eso no ocurre y nos abarrotamos y encerramos en nuestras pequeñas casillas.

Cuando el otro es ajeno y extraño se convierte en una amenaza, en un posible competidor. Así surge el miedo, el miedo al "otro" que aparece como impredecible y las relaciones se comienzan a fundamentar en la desconfianza, la manipulación, la competitividad, la defensa. En la cultura del ego las relaciones humanas están cruzadas por la tensión, por el mostrar imágenes, por estar en alerta ante todos aquellos que no son "de los míos". Las urbes modernas están llenas de esto. Cada vez nos tenemos más miedo y nos cuesta más bajar todas las apariencias para ver al simple ser humano detrás de las vestiduras. Se vive en el stress y el miedo y el miedo incuba violencia.

En un mundo en que la agresividad está morbosamente sobre representada, en que los medios de comunicación enfatizan todo lo que tiene que ver con la delincuencia, el extremismo en desmedro de las miles

y miles de iniciativas de buena voluntad, la tendencia es a encerrarse cada vez más en núcleos pequeños de "nosotros" donde nos sentimos seguros y protegidos, donde el argumento fundamental para atacar y defenderse es el miedo al "otro".

La cultura del ego genera pequeños núcleos de seguridad y afectividad, de "nosotros", donde las personas pueden interactuar en la colaboración y el amor, pero junto con esto, excluye y está siempre pariendo "otros" y más "otros" con los cuales nos relacionamos a través del prejuicio, adjudicándoles características, intenciones que para nosotros son despreciables o inferiores. Mientras más oscuros vemos a los "otros", más luminosos nos vemos "nosotros", más proyectamos hacia fuera las oscuridades que negamos en nosotros mismos. Así es como patéticamente nos apuntamos mutuamente con el dedo viéndonos unos a otros como "representantes del mal", sin darnos cuenta que ambos –todos- estamos sustentando el mismo tipo de dinámicas de exclusión, de ver la paja en el ojo ajeno, de no atrevernos a ver y hacernos responsables de nuestra propia incoherencia.

La falta de solidaridad, las enormes diferencias entre las distintas clases sociales, entre los países pobres y

ricos se enraíza en esto, en ver al "otro" como alguien ajeno y, por ende, alguien que no importa tanto como "yo y los míos". De este modo, no genero acciones de acercamiento, de bien común, de inclusión.
Las dramáticas diferencias económicas mundiales no tienen que ver con falta de recursos, sino con estrechez de conciencia para incluir a los "otros" como seres tan legítimos como "nosotros".

El modelo de "nosotros" y "otros" ha sido históricamente tomado con especial fuerza por las religiones que se han legitimado a sí mismas en la idea de tener el "camino verdadero", el "Dios único", o ser el "pueblo elegido". Así es como han sido focos de separatividad, de exclusión y, desde ahí, han incentivado la violencia en el mundo. No cabe duda que tienen un camino de gran responsabilidad para ir gestando una mirada que interconecte, validando y valorando los demás caminos religiosos y, sobretodo, reconociéndose en un propósito común, como caminos con distintos matices que tienden hacia la Unidad del ser humano con su Esencia.

El planeta fragmentado

El modelo de la realidad fragmentada se traslada también a nuestra visión del planeta. A menudo cuando visualizamos la Tierra no podemos dejar de verla con demarcaciones, como si las fronteras entre los países fueran algo dado, que está ahí, que siempre ha estado ahí, aún cuando hayan ido cambiando históricamente. No es fácil imaginarse un mundo sin fronteras. Éstas son, en el ámbito de la cultura del ego, líneas de apropiación de territorio, de materias primas donde los vecinos son concebidos como potenciales enemigos frente a los cuales es preciso tener una actitud defensiva. Paradójicamente, los países gastan una enorme cantidad de dinero en armas para mantener la paz.

El egoísmo entre las naciones, la defensa de la propia tajada lleva a buscar el bien del propio país a costa de los otros. Lo que importa es estar bien -entiéndase crecer económicamente- generar buenas condiciones puertas adentro sin atender que el planeta es Uno y que no es posible gestar un bienestar independiente del entorno.

Lo que la globalización nos está mostrando es que si en cualquier parte del planeta hay crisis, malestar, esto

nos afectará a todos. Sin embargo, seguimos actuando y tomando medidas como si esto no fuera así. La metáfora más clara de esto son los muros que los países ricos ponen a los pobres para no ser invadidos por ellos. Quizás si en vez de poner muros invirtieran en políticas que ayudaran a elevar el nivel de esos países, no estarían enfrentados al tema de la inmigración.

El problema de la energía, el agua, la contaminación, inevitablemente nos llegará a todos y, tarde o temprano, entre todos tendremos que resolverlo.

La separación del ser humano de la naturaleza y el cosmos

En la mentalidad de la cultura del ego la naturaleza se ve como un estanco separado del humano que podemos utilizar y explotar. Es lo que hemos hecho y las consecuencias, como bien sabemos, han sido devastadoras -y no me refiero sólo al tema ecológico de contaminación, depredación de materias primas, calentamiento global y todo el sufrimiento que esto ha traído y traerá- sino también a que la pérdida de contacto armónico, incluso sagrado con la naturaleza ha sido una gran pérdida espiritual.

El haber dejado de escuchar el viento entre las hojas, de contemplar las estrellas, de venerar el canto de los pájaros, de oler el aroma de las flores nos ha alejado de un sentido natural de belleza, sencillez y armonía.

En nuestra soberbia y antropocentrismo, en nuestro mirar con un enfoque utilitario, no hemos sabido apreciar este aporte y cómo sin él, hemos ido perdiendo ritmo, sabiduría. No hemos sabido ver que la naturaleza es una gran metáfora de nuestras propias estaciones, ciclos y cualidades. Que el nacer, morir y renacer están allí enseñados, que los árboles y las flores son fuente de sanación y equilibrio, que las piedras son mucho más que objetos, son un reino vibrante y como alejándonos de ella nos hemos perdido la sintonía con los pulsos del Todo, y con ello, a nosotros mismos. Quizás algún día retornemos a ella, volvamos a entenderla como fuente de paz y salud, escuchemos sus mensajes y las apliquemos a la vida humana y así lleguemos a una relación de mutuo aporte y servicio.

Probablemente no exista otra cultura humana que haya vivido en una desincronización tan fuerte con la naturaleza como la cultura urbana actual. Nuestra necesidad biorítmica vive reprimida en las ciudades, nuestro cuerpo es un esclavo de la productividad y

la imagen. Ya no se trata sólo de que no escuchemos los ciclos naturales, se trata de que nos hemos vuelto sordos a las necesidades y pulsos del cuerpo, que es la única naturaleza que aún tenemos a nuestro alcance. Esta es la base del stress y muchas de las enfermedades y dolencias del ser humano moderno.

En la cultura del ego, el cosmos no juega un papel en la vida humana. No es un dato que nos ayude a organizar la vida: los ciclos del sol, la luna, los planetas, y la galaxia se consideran como un ámbito independiente del humano.

La idea de Dios y lo creado como ámbitos escindidos

En una cultura que "arma" la realidad desde la fragmentación, la Divinidad es entendida como un Otro, allá afuera, arriba, morando en la realidad trascendente e Infinita, separada de mí ser finito, pequeño, imperfecto.

En una lógica que define la realidad compuesta de partes donde cada cosa ocupa un lugar separado de los otros, Dios también ocupa el suyo. Así es como la

experiencia espiritual que nos abre a sentir una Misteriosa Presencia en la cara invisible de la vida, a intuir una Gran Armonía, una Totalidad trascendente e inmanente, es “envasada” en la idea de un Gran Creador que ama, cuida a su creación pero, al mismo tiempo, permanece separado de ella. Esto tiene un sinnúmero de consecuencias psicoculturales, como concebir al ámbito de lo divino separado del ámbito de lo humano, lo sagrado como distinto de lo profano, las cosas que son del Alma y las del cuerpo.

La escisión entre lo sagrado y lo profano

Como Dios está arriba, la religiosidad es entendida básicamente en su cara trascendente: ir más allá de mí. Me encuentro con lo divino sólo si abandono mi cuerpo y la cotidianeidad y voy a ámbitos que me trascienden. Con ello perdemos la posibilidad de contactar con el aspecto inmanente de la Totalidad que mora en el cuerpo, en la materia, en la naturaleza, que se relaciona con las vivencias cotidianas, vitalidad, alegría, entusiasmo, encanto, ternura, Eros, ritmo, fuerza de voluntad, emprendimiento, descanso, contemplación, emoción.

La separación entre espacios sagrados o “de Dios”y

las demás áreas del vivir fragmenta lo religioso de la vida diaria. Estoy en el ámbito espiritual en actividades como la oración, las ceremonias religiosas y quizás en las acciones caritativas o afectivas y estoy en lo profano en el ámbito sexual, de trabajo, negocios, dinero, comida, diversión, momentos de crisis y desencuentros: o sea casi en todo.

Nuevamente, es como si nos partiéramos en dos: somos unos cuando rezamos, pedimos o nos conectamos con algo trascendente y otros cuando negociamos, nos alimentamos, nos trasladamos, disfrutamos de placeres sensuales o corporales. Somos una persona los sábados o domingos de ritual y otra en la semana.

Esto lleva a una contradicción constante, a una separación entre lo que quisiéramos o debiéramos ser, entre la idealización espiritual y lo que somos cada día. El vivir divididos nos parece natural, es el modo en que son las cosas: es "normal" la contradicción entre los gestos dignos, inspirados, bienintencionados que se dan en las ceremonias y la falta de cuidado, incluso chabacanería, con que vivimos la vida diaria. Hay un código de solidaridad y delicadeza para lo religioso y uno de competitividad y lucha de poder personal en el mundo laboral, por ejemplo.

El poder afuera

La fragmentación entre Dios y su creación nos ha llevado a configurar una imagen de un Ser Todopoderoso al cual recurrimos para que nos resuelva los problemas, ya que somos seres imperfectos e impotentes. Esto conduce a una actitud sicológica de no hacernos cargo: Dios hizo al mundo así, Él así lo quiso y será El quien tendrá que salvarnos. Entonces lavémonos las manos y oremos para que venga el Mesías a traer un mundo de paz y armonía, mientras nosotros seguimos viviendo de un modo que no hace más que acrecentar el estado de cosas.

La actitud de poner el poder afuera, en Dios, en el padre, en los ricos y poderosos, en los presidentes, genera una desidia y una postura de "yo no he hecho nada" o "no tengo nada que hacer", donde los Otros son los responsables.

Esto impide que avancemos hacia otros niveles de conciencia. Sólo cuando un número importante de seres humanos se haga cargo de que cambiar las cosas está en nuestras manos y que ese cambio pasa por la transformación personal, podremos ir generando un mundo mejor.

Nosotros somos la Divinidad en acción en el nivel humano.

UN MODELO JERÁRQUICO DE LA REALIDAD

En la cultura del ego el mundo es visto a través de un modelo que se organiza en niveles que van de lo inferior a lo superior, donde cada nivel se superpone al anterior, como una torta de milhojas y los niveles superiores tienden a tener una relación de utilización, represión, dominio instrumental, menosprecio, exclusión, abuso de poder sobre los inferiores.

Esto se aplica al orden social -a través de las clases sociales- al ordenamiento jerárquico en el trabajo, a las relaciones internacionales, a la relación entre el ser humano y la naturaleza. La idea es que el que está arriba tiende a arrasar y poner el pié encima al que está abajo en la escala organizacional. Esto genera permanente luchas de poder.

El poder en la cultura del ego

El poder es entendido en la cultura del ego como una potencia que está en lucha con otros, cuyo fin es competir, ganar, ascender, demostrar que se es más capaz, más fuerte, más inteligente que los demás.

El ejercer el poder es entendido en nuestra cultura como entrar en oposición al poder o dominio de otro. Puesto que el ego vive en la comparación y en la envidia, siente que el poder del otro anula el propio. Por tanto, no sólo se trata de ganar poder, sino que éste tiene que ser mayor que el de los otros. En esto se fundamenta la carrera armamentista entre los países, las confrontaciones entre las multinacionales, las soterradas peleas de egos en las empresas y los medios académicos. El poder en la cultura del ego siempre está relacionado con la lucha, la conquista, el triunfo y dominio sobre los demás.

Poder personal a través de la apropiación

En la cultura del ego las personas tienden a asegurar su imagen y autoestima a través de aquello que poseen. Por lo tanto, hay una actitud generalizada de mostrarse a través de las propias creaciones o posesiones. Algunas personas se muestran a través de sus posesiones materiales, los emprendimientos, conocimiento intelectual, logros. El ego se identifica a tal punto con estas cosas que aseguran su autoestima, que se apropia obsesivamente de ellas: objetos, títu-

los, obras, pareja, hijos, territorio.
En los medios académicos, artísticos, científicos, literarios, por ejemplo, hay fuertes luchas de poder por la apropiación de las teorías, postulaciones o ideas. Todo está sujeto a ser poseído por alguien, en el frenesí de esto hace unos años hasta se pusieron en venta terrenos en la luna.

Así mismo, los hijos en la cultura del ego son entendidos como una posesión, algo de lo que se es dueño y a través de lo cual se proyectan los miedos personales, las frustraciones, los sueños, y la imagen que quisiéramos dar ante el mundo. Más que verlos como personas en sí, los concebimos como proyecciones de nosotros mismos. En vez de escuchar y observar para permitirles expresar su Ser, tratamos de moldearlos de acuerdo a las propias proyecciones narcisistas, a imágenes que hablen bien de nosotros ante los demás.

En la cultura del ego, los niños son criados para que respondan a la imagen que los padres quieren dar de sí mismos ante los demás o para que realicen lo que éstos nunca pudieron. La consecuencia es que los hijos reciben una tremenda presión y exigencia exterior que muchas veces son ajenas a su propia naturaleza; crecen en un medio que no los ve, no los escucha

como seres humanos únicos, puesto que más que ser personas, son títeres de los anhelos, miedos y sueños de los padres.

Modelo lineal y ascendente

La lucha por el poder y el deseo de ascenso en la escala jerárquica nos lleva a internalizar un modelo lineal y ascendente, donde el propósito de la vida es algo así como ascender una escalera recta y llegar a la cima, a la conquista y al triunfo.

Este es un modelo mental inconsciente que aplicamos a las diversas áreas de la vida y también a cuestiones afectivas: ser cada vez mejor mamá, cada vez más atractivo, cada vez más evolucionado o tener cada vez más dinero o más conocimiento y, en el colmo del absurdo, ser cada vez más joven. El tema es tener, saber, experimentar, posicionarse cada vez más arriba en una escalada constante, sin pausas, ni crisis y esto, siempre, en competencia con los otros.
La mentalidad básica es que hoy debo estar mejor que ayer y peor que mañana.
Esta exigencia inconsciente es agotadora y tiene que ver con la tensión en que estamos sumidos.
Como el modelo es lineal, no permite descanso, no

admite duda, error ni conflicto. El mandato es estar siempre bien, siempre mejor. Por tanto, cuando vivimos procesos de crisis, dolor o cuando sentimos necesidad de soltar o detenernos o estar quietos y reflexionar, la tendencia es a reprimirnos, a no darnos permiso; puesto que los interpretamos como fracasos o caídas en el camino de ascenso constante.

La negación del dolor y de todas estas vivencias genera personas apretadas, contraídas que, por no haber vivido y aprendido de todas las caras de la vida, se vuelven rígidas, juzgadoras de los demás y, en vez de hacer un proceso de madurez hacia la sabiduría, la amplitud, la aceptación, la inclusión, se vuelven amargas, críticas, apegadas.

Llegar a la cima: aceleración y ansiedad

La gran utopía del modelo ascendente es llegar a la cima. Esa cima depende del área en que la persona esté enfocada. Puede ser llegar a ser delgada y sexy o llegar a poseer una cantidad importante de dinero o una posición destacada dentro de una organización. En otros medios, llegar a ciertos niveles intelectuales o incluso de iluminación o santidad.

El problema es que la cima no existe, que cuando caminamos impulsados por la ambición de llegar a algo, en realidad nunca llegamos, porque nunca es suficiente, porque siempre hay otros que han llegado más allá y, por tanto, vivimos en la ansiedad permanente, buscando metas exteriores en una agotadora carrera por ascender.

En este paradigma las personas que se ubican en los niveles socioeconómicos medios o bajos pujan por ascender; los países más pobres intentan llegar donde están los más ricos y se vive en una sensación de no estar donde se debe estar. Lo que no nos hemos preguntado es si acaso los que han llegado al punto que queremos alcanzar han resuelto las problemáticas de plenitud, sentido, integralidad de la vida humana o siguen estresados, ansiosos, viviendo en el miedo, en la defensa. De ser así, ¿Qué sentido tiene seguir luchando por llegar allá, si para vivir en esto tenemos que hipotecar el Alma?

La focalización en subir y subir genera un estado psíquico generalizado de ansiedad y ausencia: estoy aquí pensando en que debería estar allá, estoy haciendo algo, acelerado por lo que debería haber hecho, no puedo entregarme porque siempre hay un lugar me-

jor que aquel en que estoy, siempre hay una relación de pareja mejor que la mía, un trabajo mejor pagado, una comida más rica, una casa más grande, una meditación más conectada, un estimulante o una droga que lleva a estados más interesantes. Entonces, no vivimos en profundidad lo que la vida nos está ofreciendo, estamos en una sensación de incomodidad generalizada, de ir de una cosa a otra para ver si finalmente encontramos lo que andamos buscando.

El estado de carencia, la sensación difusa propia del ego de que algo nos falta, es el fundamento psicológico de una cultura que se nutre de discursos que estimulan la ansiedad por consumir. La sensación que tenemos necesidades crecientes, que carecemos de aquello preciso que nos haría felices. La publicidad ha llegado a ser tan astuta en estimular los puntos débiles del ego, la vulnerabilidad de las personas que, en vez de ser un recurso informativo, ha pasado a ser un hipnotizador masivo que manipula la voluntad de las personas, convenciéndolas que si tomaran tal bebida, se vistieran con tal marca, hicieran tal viaje o eligieran a tal candidato serían al fin felices, amados y sus vidas se transformarían para siempre.

Este consumo ansioso que tiene que ver con el hacer y hacer, en la sensación que siempre algo nos falta, se

traslada también a áreas como el crecimiento personal o espiritual, donde las personas corren ávidamente tras la última panacea que, requiriendo poco tiempo -y a veces, mucho dinero- les llevará al fin al ansiado equilibrio o a la apertura espiritual.

El consumo creciente está en la base del funcionamiento económico mundial y la idea es ir creando más necesidades y transformar a los seres humanos y los pueblos en consumidores ávidos que muevan al sistema. Esto, como ya sabemos, está produciendo una catástrofe ecológica de fuentes energéticas y recursos. Quizás cuando ya no haya más bosques, ni oxígeno, ni aguas puras, ni fuentes energéticas comprenderemos y ajustaremos nuestras vidas a una simplicidad que nos liberará de la carga de la ansiedad por adquirir más de lo que necesitamos.

¿Qué pasaría si en un contacto interno descubriéramos que en realidad el problema es que nos sobran cosas, que hay una fuente de plenitud en nuestra internidad y que la felicidad tiene que ver con manifestar esa plenitud, creando condiciones sanas para el Alma en todas las áreas del vivir: urbanismo, ciencia, salud, redes de relación y colaboración, ecología?

¿Qué pasaría si el ser humano pasara de ser un consumidor ávido a vivir con lo necesario para que su ser integral se manifieste?

¿Qué significación tendría en un mundo como ese la energía del dinero, si entendiéramos el propósito de la vida como la manifestación en lo concreto de un reino donde los valores del Alma, amor, confianza, fuerza creativa, interconexión, respeto, se pudieran expresar?

MODELO DE REALIDAD CUANTITATIVO, ACELERADO Y NEGADOR DEL RITMO

Desarmonía rítmica

Nuestro estilo de vida acelerado y sobreactivo nos ha llevado a vivir en un desequilibrio básico entre acción y reflexión, exteriorización e introspección.
En la cultura del ego se desvaloriza el silencio, los momentos de ocio, de contacto interior, de contemplación y ello lleva a que las personas se sientan absorbidas por un vórtice que no pueden parar, siguiendo caminos y estilos de vida que, si se pusieran la mano

en el corazón, no quisieran seguir. Las vidas se tornan entonces masivas, conducidas por las dinámicas mentales prevalecientes, por la moda, pues no hay tiempo para reflexionar, para contactar con el Alma que llama a manifestar su propia Virtud.

Así como las olas del mar necesitan replegarse para estallar en belleza y el corazón contraerse para impulsar la sangre al cuerpo, así un ser humano necesita del silencio, del contacto con su sentimiento y pensamiento para generar una vida que manifieste al Alma.

Este es el pulso básico de la vida (hacia adentro, hacia fuera) y cuando se pierde nos enfermamos física y psíquicamente.

Cantidad versus calidad y gozo de vivir

En la cultura del ego la autoestima está asociada a la cantidad de cosas que se hacen. Por ello la delicadeza en el hacer es algo ausente en estas culturas, la idea es hacer la mayor cantidad de cosas en el menor tiempo posible.

¿Qué sentido le podemos dar así al actuar? ¿Qué vivencia de gozo, disfrute hay en el quehacer en una cultura cuya propaganda exalta el hedonismo, el erotismo y donde en realidad éste no está presente, pues para entrar en contacto con el placer y la dicha de vivir es preciso bajar el ruido y estar presente en la experiencia y ello es totalmente ajeno a los ritmos de la vida?

Vivimos en una cultura que alardea, publicita y comercializa el placer, pero en la cual se vuelve cada vez más difícil entrar en sintonía gozosa, porque ello requiere tranquilidad, presencia, conexión con uno mismo y el otro para generar un espacio de absorción en el encuentro.

En la cultura del ego se piensa que agregando ruido y estímulos exteriores iremos a niveles mayores de disfrute. Lo que no se entiende es que el camino hacia recuperar el contacto con la propia intimidad requiere de tiempos y espacios tranquilos para volver a sentirnos. La aceleración mental, la falta de centración y contacto hace cada vez más difícil el gozo de vivir.

Ritmo sobre acelerado

En una mentalidad así los momentos de inactividad exterior son entendidos como pérdida de tiempo y, por tanto, no se les da tiempo. Incluso se tiende a planificar los días libres llenándolos de actividades y es así como vamos perdiendo el contacto natural con los ritmos personales, dejando de escuchar nuestras necesidades físicas y psíquicas, estresándonos y enfermándonos.

Hoy se sabe que gran parte del stress está asociado a ir en contra de los ritmos biológicos y sicológicos, pues para negarnos a nosotros mismos, tenemos que redoblar la energía y eso agota.

El ritmo de vida de la cultura actual genera una adicción a la adrenalina. No cabe duda que ésta cumple una función en la vida humana. Sin embargo, actualmente se vive en un estado adrenalínico constante. Es más, hemos llegado a hacer una relación inconsciente entre el estar acelerado y el estar plenamente vivos o vibrar con la vida, lo cual lleva a que se esté en contacto con las emociones más extremas, pero no se tenga

la capacidad de entrar en la quietud que nos permitiría conectar con estados más sutiles y amplios en el aspecto emocional-mental.

En la exigencia del hacer y hacer entran a cumplir una función adaptativa los tranquilizantes y estimulantes que a estas alturas son casi indispensables para soportar el ritmo de vida. Así entramos en el absurdo de haber generado una cultura que produce las drogas que permiten hacer la vida soportable.

Con el mandato interno interminable: siempre más, siempre mejor; sin tiempo ni pausa, se vive en el sobre esfuerzo, en el sobre deber, en el sobre control de uno mismo y los eventos. Esto se logra sobre racionalizando y manejando la mente de manera tal que, en vez que sea un elemento integrador, se convierta en un aspecto represor que niega los llamados del cuerpo y el Alma en pos de ir tras el éxito y el progreso.

Así es como en la cultura del ego nos alejamos del contacto con la corporalidad sentida, con la emoción, con un pensamiento propio y con la paz mental para sintonizar con el Alma.
Esto incide directamente en nuestro estado de salud físico y sicológico; al no escuchar al cuerpo, no pres-

tamos atención a lo que estamos necesitando, a los alimentos que nos dañan o benefician, no nos damos cuenta de cuando estamos cansados o saturados de ruido. Dejamos de ser sensibles a los llamados orgánicos o bioenergéticos que nos inducen a equilibrarnos para mantener un estado saludable.
Al mismo tiempo, la represión de las emociones para "seguir funcionando" lleva a que estas sean somatizadas y se expresen en problemas gástricos, nerviosos, dolores de columna etc. o que salgan en forma descontrolada al manejar o que las proyectemos a otros viendo arrogantes, miedosos, envidiosos sin darnos cuenta de esos sentimientos en nosotros.

Ahora bien, no se trata solamente de que haya una sobre actividad en lo concreto. Junto con ello, las mentes están sobreexcitadas, llenas de pensamientos saltando de acá para allá, aferradas al pasado, llenas de presunciones y miedos sobre el futuro, de expectativas, ambiciones, ansiosas de más y más. Por tanto, aún cuando vayamos a caminar a la orilla del mar, llevamos la neurosis en nuestro interior.

Este exceso de excitación mental impide la autorreflexión: el caminar con sentido, con dirección; el distinguir lo importante de lo que no lo es; el darnos

cuenta hacia dónde estamos yendo en la vida; el tomar caminos conscientes y priorizar nuestros tiempos. Se vive de acá para allá, respondiendo a lo urgente, reaccionando ante los estímulos del medio, pero sin una proactividad nacida de la propia conciencia. El estado de alteración psíquico nos aleja de la posibilidad de contacto con nuestro centro interior y con ello, de tener la experiencia iluminadora del Alma.

En suma, la cultura del ego es un marco que nos lleva a vivir sin conciencia de la corporalidad, emocionalidad, mente reflexiva y del Alma.

Sobre exaltación de las dinámicas Yang

La cultura del ego exalta las dinámicas masculinas por sobre las femeninas o las Yang por sobre las Yin. La razón, la planificación, el deber, la dirección, la agresividad, la actividad, la eficiencia, la arrogancia y la penetración invaden la vida cotidiana y laboral de nuestra cultura en desmedro de sus opuestos: la quietud, receptividad, el silencio, la paciencia, humildad, comprensión, capacidad de escuchar.
Esto ha generado un desequilibrio, una “yanización” de todas las áreas del vivir, poniendo ansiedad, ace-

leración donde debería estar la paciencia, el escuchar, el esperar. Las actividades que requieren mucho Yin, como la maternidad, la crianza de los niños pierden valor y las personas -tanto hombres como mujeres- no sólo no quieren dedicarse a ellas; sino que no pueden, pues han perdido la capacidad de ser quietos, receptivos, de danzar al ritmo del momento, de embeberse en el juego, de entregarse al servicio de otro. Los niños y bebés tienen padres desconectados de sus necesidades y pulsos, ajenos y ausentes en sus propios rollos. Quizás esto tenga una directa relación con las ya tan comunes depresiones infantiles.[3]

En la cultura de la escalada, de la aceleración, del stress, el ser niño no tiene cabida. No hay espacio para quienes viven en el presente total, para quienes están en un ritmo personal, para quienes el juego es algo fundamental. El jugar no es visiblemente productivo, por tanto, se presiona a los niños para que salgan del momento presente y hagan cosas "útiles". Se les acelera y sobrecarga, se les hace sentir desde pequeñitos que el vivir es conseguir, conseguir y conseguir. Los adultos adrenalínicos están siempre apurándolos, sa-

---

3. Para profundizar este tema, sugiero "Terapia floral para los niños de hoy" de Amanda y Esther Céspedes.

cándolos del momento, interrumpiendo su gozo con sus aprensiones y ansiedad. El tiempo del niño no es lineal, no se rige por el reloj, sino que cada cosa tiene su tiempo propio: el juego, el llanto, la risa. El adulto estresado no puede conectarse con esto y por ello vive interrumpiendo el ritmo natural, el flujo del vivir infantil.

El tipo de dinámicas de nuestra cultura tienen que ver con la etapa juvenil y en ella se exalta la juventud y sus cualidades de actividad, cambio, rapidez. Todos quieren ser jóvenes y es así como las dinámicas prioritarias en la edad madura, la serenidad, sabiduría, tranquilidad, lentitud quedan fuera del marco de lo que da valor y prestigio a las personas.

Los adultos mayores no caben en la cultura del ego, no son productivos, no pueden competir en logros cuantitativos, por ello las personas se disfrazan de jóvenes el mayor tiempo posible, aún cuando su dinámica ya no tenga nada que ver con el ritmo y los intereses de la juventud. Es patético ver cómo las personas en nuestra cultura viven negando los signos que denotan la edad, como si fuera una vergüenza ir avanzando en años. Nos perdemos la riqueza propia de la edad, el ritmo más lento, la reflexión, la sabiduría, la amplitud

de criterio. Todo ello está fuera de las dinámicas sociales puesto que aquellos que podrían aportarla quedan fuera, no son escuchados y ellos mismos reniegan de su realidad. Las personas mayores se ven obligadas a hacer todo por negar que sus energías ya no son las mismas de antes, que naturalmente necesitarían más silencio, descanso y tratan de mantenerse "vigentes" lo cual implica vivir en un ritmo que no es acorde con su necesidad vital.

En vista que las dinámicas receptivas no son valoradas, quedan fuera. En las organizaciones, en la relación de pareja, en la convivencia se exalta el liderazgo, la auto expresión. Sin embargo, esto no se complementa con ceder espacio, con permitir el poder de los otros, con escuchar. Así no hay una danza armónica entre Yang y Yin, sino una carrera loca por ejercer poder, dirigir, hacer, ganar.

Esto es también un factor que incide en el stress, al no tener permiso para no actuar, contemplar, reflexionar, sentir y tener una actitud introspectiva.

Un modelo de realidad sobre racionalizado, materialista e instrumental

En la etapa de evolución de la conciencia en que nos encontramos, la razón y sus mecanismos son sobre exaltados y, aún cuando no cabe duda de la importancia de la razón en la constitución de lo humano, su sobre dimensionalidad ha llevado a la represión de otros niveles y aspectos como la sensorialidad, la percepción extrasensorial, la conexión con los mensajes Intuitivos del Alma.

La razón es utilizada en la cultura del ego como un factor de represión, exclusión, desintegración que nos aleja de la sintonía sensible con la naturaleza, el cosmos y los demás seres humanos, que reprime nuestra intuición de infinito y que nos encarcela en la lógica para tratar de comprender aspectos que sobrepasan todo pensamiento lineal. No es posible pensar al infinito o preguntarse siquiera acerca de ello con una mente finita.

En la cultura del ego es bien visto vivir sólo desde de la razón sin atender a las otras facultades, con un pensamiento lineal que aspira a tenerlo todo controlado, planificado, previsto, calculado, instrumentalizando a

la naturalezay las personas en relación a ciertos fines. Como si el mundo -incluyendo a los seres humanos- fuera un juego de ajedrez donde es preciso manipular las cosas para ganar la partida.

Además, en una mentalidad materialista que se niega a aceptar la existencia de aquello que no se puede ver o tocar o evidenciar en la acción, que no acepta las facultades mentales intuitivas que nos hablan de otros niveles de conciencia, vibración y existencia. El mundo pasa a ser algo chato donde sólo aceptamos el ámbito de lo desplegado, donde se pierde o se reprime todo contacto con lo implicado, con lo trascendente desde lo cual todo emana. Incluso muchas de las miradas sistémicas, pluralistas o cósmicas siguen siendo materialistas y chatas en cuanto sólo integran el nivel material del universo y la naturaleza, sin incluir los niveles sutiles, invisibles, trascendentes.

Es penoso pensar que sustentamos una visión tan soberbia que prefiere cerrar el ojo interno que permite acceder a esos niveles antes que reconocer que hay mundos intangibles que no conocemos ni podemos entender y que, ante éstos, no nos queda más que soltar todas nuestras certezas y abrirnos para ser llenados por algo que sobrepasa nuestro entendimiento normal.

En una mentalidad lógico-instrumental-materialista-competitiva-lineal y ascendente el ser humano pasa a ser un recurso al servicio de la productividad.

En la cultura del ego parece que el fin de la vida fuera mantener el crecimiento de las economías, el dinero se convierte en un Dios y todo se subyuga al efecto económico. En este contexto, la razón del trabajo queda limitado al pago de fin de mes. Se le ve como un medio para ascender, ganar, sobrevivir, no como un fin en sí, como es una actividad instrumental para conseguir dinero y deja de tener un sentido más allá, convirtiéndose en un factor de obligación y cansancio. Muchas veces se afirma que se trabaja los días de semana y se "vive" los días de descanso o vacaciones. Como si trabajar no fuera vivir, como si tuviéramos que beber ese trago amargo lo más rápido posible. En nuestra cultura el trabajo no está asociado al disfrute, al servicio, al sentido, al aprendizaje, al compartir y colaborar y es lamentable, porque las personas pasan la mayor parte de sus vidas en él.

El dinero se ha transformado en un fetiche. Es el principal mecanismo a través del cual se consiguen todos aquellos logros que permiten al ego sentirse satisfecho, seguro, fuerte, poderoso, libre; en suma, feliz.

Dinero = felicidad parece ser una ecuación básica en torno a la cual funcionan las distintas clases sociales, los países, la economía mundial. El dinero trae felicidad porque es el signo que denota que las personas han escalado exitosamente y, por tanto, que valen más que los que no lo han hecho. Desde esta óptica cubre una necesidad básica del ego que es sentirse amado, valorado, aceptado por los demás y, desde allí, las personas que poseen más dinero tienen una sensación de mayor auto importancia y valor que los que están más abajo en la escala social.

El dinero es mostrado a través de signos. En la cultura del ego todos saben distinguir estos signos y es así como la persona de una mirada o en una breve conversación es situada por los otros en el "lugar que le corresponde".

El dinero hace sentir que todo está controlado, que se está protegido, que nada malo puede ocurrir, que ante una enfermedad o dificultad siempre podremos resolver de la mejor manera y, en este sentido, cubre el miedo que está en el centro de la constitución del ego.

El dinero tiene que ver también con la libertad en tanto ésta es entendida como tener acceso a bienes, ser-

vicios, actividades. Lo que no se considera es cómo la sobre dimensión que se da a estos factores en realidad nos hace esclavos de las posesiones, de vivir una vida ansiosa en una escalada insaciable en que no hay tiempo para saborear, sentir, reflexionar, auténticamente vivir la vida.

Tener dinero es ser feliz y, por tanto, se está dispuesto a sacrificarlo todo por acrecentarlo. Se ha convertido en una especie de dios al cual se rinde culto y se está dispuesto a sacrificar cosas que teóricamente son importantes, como la familia, los afectos, la tranquilidad, la salud, en la idea de que algún día se conseguirá lo suficiente y, entonces, esas cosas tendrán cabida en la vida. Pero esto rara vez ocurre, porque la ansiosa necesidad de tener más, asegurarse más, sentirse más poderoso que los demás lleva a que las personas, organizaciones y países no agoten la ambición. Así es como la quimera de los niveles socioeconómicos más bajos es vivir como los ricos, la de los ricos acrecentar aún más su fortuna.

Por todo esto, el dinero no es un medio, sino un fin en sí. Es la base desde la cual se edifica la cultura mundial y se organiza el vivir del ser humano individual y social.

La educación y el trabajo tienen el fin de generar mayores productores de dinero.
Los países menos desarrollados miran como ideal los sistemas educativos donde a los niños se les sobrecarga. Sin embargo, sería interesante observar las consecuencias colaterales de sobre forzar a los niños chicos para que sean productivos a futuro. Fobia escolar, depresión, suicidios infantiles son índices que nos deberían llevar a preguntarnos hacia dónde queremos educar, cuál es el objetivo de la educación: formar personas integrales, felices, proactivas, potentes, que respiren libertad o personas agobiadas por un sistema que les presiona a ser exitosos y productivos en una vida lineal que les es mostrada por los adultos.[4]

Más que ir acompañándolos en el desenvolvimiento de su unicidad como ser humano, se les trata de encasillar en moldes que parezcan seguros para sobrevivir en un mundo donde la lógica es la lucha y no la colaboración, la imagen por sobre la autorrealización. Esto genera un vivir orientado a la meta en que lo que importa es el resultado cuantitativo y no la calidad, la plenitud con que esas cosas se realizan. Eso lleva a las

4. Sobre educación integral es interesante Juan Cassasuz.

personas a engancharse con modos de vivir que no se pueden detener y que quizás en algunos momentos de lucidez nos lleven a preguntarnos para qué hacemos y ansiamos tanto, si los momentos de auténtica plenitud son tan simples y despojados de todo aparataje.

Estamos empantanados en un estilo de vida que incentiva el sobrecargarnos, yendo cada vez tras la última novedad, tirando a la basura cosas que aún sirven y donde no nos damos cuenta que cada nueva posesión es algo de lo cual hacerse cargo. El hacer dinero se ha convertido en un factor de desarmonía en nuestras vidas. Las personas de medios socioeconómicos más modestos se convierten en los esclavos del sistema, pues no tienen opción, son utilizados para aumentar la productividad y se ven obligados a vivir vidas agotadoras en pos de lograr sobrevivir.

La ansiedad, el miedo, la ambición, el orgullo están asociados al dinero y, con ello, generamos cada vez más desequilibrio: ricos más ricos, pobres más pobres. Desde esta perspectiva la raíz de la pobreza no tiene que ver sólo con un factor financiero o con un sistema económico determinado; sino que es una consecuencia del ego, que con sus temores y ambición da un significado tergiversado al dinero, ligándolo a la auto va-

lía y al poder personal, tanto que poseerlo mucho más allá de las necesidades sensatas y sanas, se convierte en la razón de vivir para muchas personas.

Como el ser humano es mucho más que una turbina productiva, la depresión y el stress en nuestra cultura tienen también mucho que ver con que no vivimos una vida que nos permita realizar lo que Somos. No hay tiempo para asentar un biorritmo sano, para encantarse con la vida, no hay espacios de tranquilidad para expresar ternura, silencio para la reflexión, tiempos de ocio y creatividad, contacto real con el Espíritu. De hecho, a veces los rituales religiosos suelen ser un trámite más en la apretada agenda de las personas, quizás en la mentalidad pragmática sea algo así como "cumplir con Dios".

El parecer sobre el ser

Como hemos visto, en la cultura del ego se vive en la apariencia, en la máscara que define al ego. En las distintas subculturas surge una tipología deseable de persona que hace que los que pertenezcan a ella se sientan más valoradas. Disfraces adecuados en los distintos medios sociales, laborales, organizacionales.

En la tipología publicitada por los medios, por ejemplo, las personas se sienten valiosas en la medida que escalan en posición socio económica: viajan a los lugares de moda, viven en ciertos sectores, se visten con determinadas marcas, modelan su figura, se ven jóvenes y entusiastas. En los medios religiosos el mandato de apariencia quizás tenga que ver con ser bondadoso, humilde. En los medios intelectuales: leer a ciertos autores, escuchar cierta música. En el mundo postmoderno habrá que ser pluralista, aceptador de todas las posturas, políticamente correcto. La clave es mantener una apariencia que sea apreciada en un medio determinado. Esto evidentemente tiene ganancias como sentirse aceptado, sentir que se está en lo correcto, sentirse amado, que es la búsqueda fundamental del ego. Sin embargo, tiene el inmenso costo que el único modo de mantener la imagen es negar la humana y sencilla verdad de que somos múltiples. La única manera de sostener una imagen es renunciar a ser lo que somos, a aceptarnos en nuestras certezas, intuiciones, valores, dudas, contradicciones, a aceptarnos tan vivos que no nos podemos ajustar a ningún esquema narcisista.

La cultura de las apariencias genera estereotipos, imágenes acartonadas de seres humanos a las cuales las personas intentan ajustarse. Generamos definiciones de tipos de personas, no de personas y nos relacionamos con la imagen que tenemos del otro, no con el ser humano. En el siguiente capítulo reflexionaremos acerca de nuestra esencia, el Alma y cómo ella nos podría llevar a vivir desde una mirada integradora.

CAPITULO 6

EL ALMA

Como dijimos en un capítulo anterior, el Alma como Conciencia es saberse a sí, lo que permite al ser humano decir "Yo Soy". Esta Conciencia surge en y desde el seno mismo de la Totalidad. El Alma es un aspecto individualizado del Ser Esencial. Definimos al Alma como el Yo Real, que emana como un foco de conciencia individualizado de la Gran Conciencia del Ser. El Alma es la Esencia Espiritual individual de todo ser humano. Metafóricamente es la Gota de Agua que en el Gran Océano del Ser despierta a la conciencia de su existir, sabiéndose Gota y resonando, al mismo tiempo, plenamente con el Océano.

El Alma existe en Armonía con la Vida Una, sus dinámicas y leyes. La vivencia del Alma es de ser y participar de la comprensión, visión y potencia creativa de la Totalidad. De esa Totalidad en movimiento que ha emanado al universo entero en todos sus niveles de existencia, físicos, psíquicos y espirituales. De esa Totalidad que es Voluntad, Amor e Inteligencia en acción.

El Alma es el Yo poderoso en sabiduría y creación, en la comprensión de las dinámicas Kósmicas o las leyes que gobiernan el devenir y la constitución de Todo y que, por tanto, vibra en armonía con ellas.

El Alma es la Conciencia individualizada de la Gran Conciencia Cósmica, de la Gran Mente del Todo. Es esta Esencia Divina del Ser humano lo que ha llevado a algunas tradiciones a llamarlo un “pequeño Dios”, en tanto participa de la potencia creativa de la Divinidad.

También podríamos imaginar al Alma como ondas, fluctuaciones, concientes de sí mismas, en un campo de energía universal, en total conexión con el campo global, en resonancia e interrelación con Todo. O como notas o melodías de un Gran Concierto que se reconocen a sí mismas, que se saben nota, y, al

mismo tiempo, están resonando y participando concientemente del Concierto universal.
El Alma es aquel nivel psíquico en que nos sabemos "Yo" y simultáneamente estamos en sintonía con el Ser Cósmico; es decir, particulares y universales al mismo tiempo.

Quizás a algunas personas les sirva también entenderla como aquel aspecto central del ser humano que es a imagen y semejanza de Dios, pues resuena con la Divinidad. El Alma es la Divinidad expresada individualmente.

Identidad no condicionada

La Conciencia Pura o Alma, es nuestro Yo Esencial o Real. El Alma tiene una Identidad. No se trata, sin embargo, de la identidad con que habitualmente nos definimos, ligada al "ego" o al "yo herido" que distorsionan la pureza y ecuanimidad de la Conciencia tiñéndola de miedos, arrogancia, ansiedades, fanatismos, enganches emocionales; es decir, distorsionándola, empañándola y ligándola al "pequeño yo" y sus traumas y costras.
El Alma responde a la Identidad en su máxima expre-

sión, sin identificaciones parciales, como "yo soy de tal nacionalidad o raza", "yo soy abogado", "yo soy alegre", "yo soy pobre", "soy superior o inferior a los demás"; sino simplemente "Soy", más allá de toda característica: edad, rol, circunstancia. Por ello la experiencia del Alma es fundamentalmente de libertad y potencia, en el sentido que no está cargada o teñida por todas las definiciones, cualidades o circunstancias de la historia personal, sino que simplemente Es: libre, prístina, integrada, Total.

Experiencia del Alma

El Alma existe en una dimensión de Conciencia, más allá del tiempo-espacio. Sin formas, ni colores, ni coordenadas pasado-futuro. La experiencia del Alma -a diferencia de la de los niveles psíquicos más relacionados con los niveles sensoriales- no es de imágenes o colores, entidades o estados emocionales extraordinarios, sino que es más bien una experiencia de serenidad, claridad, conciencia pura, presencia integral, libertad, poder, unidad con Todo.

La apertura a esa Conciencia nos da la certeza que somos entidades espirituales, más allá del espacio y el

tiempo; que existimos en un Todo Mayor, en la Vida Una que nos contiene. De allí que la resonancia con las dinámicas del Alma nos lleva a vivir en una actitud de Confianza Total en la dinámica de la Vida, sus movimientos, transformaciones, nacimientos y muertes, sabiendo que sólo las formas cambian, que nuestra Esencia permanece y, más aún, que el yo acrecienta su resplandor en la medida que aceptamos las enseñanzas, depuraciones y liberaciones que las experiencias nos van dejando.

El Alma vibra en un Dominio de existencia en que la Unidad, la contención y la integración es la Ley. Se sabe en el Amor sólo por Ser y, por tanto, no lo busca ni lo desea, sino que se manifiesta y crea desde él, naturalmente.

A nivel de Alma, sabemos que todo lo que existe es manifestación de la Esencia Universal, que todo ser es digno de existir, que en el centro -más allá de las capas de distorsión que genera el ego- hay un espacio sereno e iluminado, siempre presente, aún cuando esté velado, que todos podemos ser sanados y rescatados no importa cuán desvirtuados estemos, pues la dinámica del Alma en su propio nivel de existencia permanece prístina, intocada por el ego.

El Alma es poderosa, pues su Luz no está opacada, ni debilitada por las distorsiones de los “rollos” psíquicos.

Como ya se habrá entendido, cuando hablamos de Alma no nos estamos refiriendo a una dimensión volátil, de vapores místicos y sublimes voladuras que vagabundea en ámbitos celestes, sino al aspecto central de nuestra conciencia o a la Conciencia en sí.

El Alma vibra en tres niveles

La Conciencia Pura o Alma, dirige su claridad en tres direcciones:

-Hacia el yo separado y ego, rompiendo resistencias, generando movimiento, crisis, rupturas, caminos, oportunidades, encuentros sincrónicos que lleven a la persona a ser conciente de su sombra y desde allí poder trabajar para depurarse y revelar su Luz.

-Hacia el Reino de las Almas, donde la Conciencia Pura resuena en sintonía con todos los seres, donde las gotas de agua se reconocen como manifestaciones del Ser Universal, donde desaparece toda contradicción y

se vive en interdependencia, colaboración y amor.

Jesús llamaba a contactar con este nivel de conciencia cuando enseñaba a "amar a los enemigos". No se refería a forzar estados emocionales de afecto o simpatía por otros a través de la represión de los sentimientos de rabia o rencor, sino a liberarse de ellos, despertando a aquella dimensión interior donde desaparece todo aquello que nos separa, que nos vuelve contrarios, donde todos somos Uno y donde la inclusión, la comprensión, empatía e incapacidad de dañar surgen como algo natural. El ritual de la Comunión simboliza la apertura a esta Conciencia de unidad y por tanto es -o debería ser- mucho más que un ritual exterior.

-Hacia la Vida Una que dinamiza, impulsa y crea todo lo que existe, donde el Alma se afina con la Gran Melodía y el propósito de la Totalidad. Por ello en el contacto con el Alma nos encontramos con nuestra intención personal de aprendizaje y entrega en la vida, en conexión con el Propósito Kósmico.

En suma, el Alma es el aspecto mediador entre lo Uno y el yo, actuando de puente entre las dinámicas del Gran Océano y la gota de agua en el proceso de recuperar el recuerdo de su pertenencia al Todo.

La experiencia espiritual es, por tanto, esencialmente un ser Concientes de nuestra pertenencia y conexión con el Todo y todos los seres. O sea, con la fuerza inclusiva del Amor por un lado y, por otro, una fuerte dinámica que nos lleva a la acción impulsando con nuestras vidas el Propósito Creativo de la Totalidad.

El contacto con el Ser no nos deja en un estado de laxitud y sublime indiferencia o mal entendida paz sino, por el contrario, nos vitaliza como colaboradores de una Creación permanente de la Voluntad de la Vida Una. Al estar en la Conciencia del Alma estamos vitalizados y conectados con el Propósito de la Totalidad, donde la razón de existir es servir a la Vida Una, así como cada órgano del cuerpo sirve al funcionamiento del organismo total.

Encarnación del Alma

El Alma emerge como un centro de Conciencia individualizado en el seno de la Existencia Universal y, como decíamos en un capítulo anterior, al proyectarse en el proceso involutivo, se manifiesta en la unidad psíquica razón-emoción y gesta al yo escindido, que en la metáfora es como la Gota de Agua que pierde

su sintonía con la trama oceánica y que, por lo tanto, vive en la separatividad, la oposición, competitividad, miedo, carencia, deseo y, desde allí, genera emociones, ideas, conceptualizaciones de sí mismo a las cuales llamamos ego.

En esto estamos, viviendo desde allí, sufriendo nuestras propias construcciones personales, sociales, culturales. Sin embargo, el Alma sigue irradiando, esperando el despertar y el retorno del yo separado a su fuente.

El Alma o Yo Real pre-existe al nacimiento y trasciende a la muerte. Se proyecta a la encarnación con el propósito de manifestar e irradiar su Claridad hasta en los ámbitos más concretos y materiales de la existencia, incluyendo el nivel corporal, social, cultural y todas las áreas del vivir, incluso aquellas que habitualmente excluimos del ámbito espiritual como el sexo, el dinero, los sentidos, las necesidades básicas. No hay ningún aspecto del vivir que quede fuera del propósito iluminador de nuestra Conciencia Pura. Todo, absolutamente todo puede ser vivido con calidad y Luz o sin ella. Esta manifestación de la Conciencia Espiritual o Alma en el mundo es lo que Jesús llamó el "Reino de Dios en la tierra de los hombres", puesto que el Reino

es justamente ese dominio de nuestra conciencia en que nos sabemos seres espirituales y eternos.

Aún cuando en lo Central somos seres Gloriosos, en lo concreto -en el mundo- esto aún no es una realidad manifiesta, sino velada y oculta, puesto que las nubes mentales- emocionales, la limitada perspectiva del ego no permiten que la luz de nuestro Sol se exprese y desde ese ego hemos creado nuestras vidas personales y la realidad social y mundial que aparentemente no hace más que confirmarnos lo limitados que somos y conducirnos a la desalentadora perspectiva que no nos queda más que vivir preparados para competir y luchar.

El conocimiento del Alma nos habla de que en el centro de nosotros mismos hay claridad, pureza, serenidad, fuerza, no importa cuan perturbados, perdidos, dolientes, arrastrados estemos: en nuestro núcleo y el de todo ser humano hay Luz. Probablemente muchas veces hayamos experimentado esto, el estar tensos, ansiosos o complicados y entrar en contacto con nuestro mundo interno sintiéndonos claros, tranquilos, viendo las cosas con otra perspectiva. Por muy grande que sea nuestro dolor, duelo o drama, hay una dimensión en que sabemos que realmente nada nos

puede pasar, que podemos transformarnos, cambiar, perder o ganar, nacer o morir y que, sin embargo, todo está bien, que seguiremos siendo, en formas cambiantes, eternos y radiantes. Cuando nos situamos allí, entramos en una vivencia de creativa y serena presencia que nada puede derribar.

Esta certeza es la gran esperanza del mundo y de cada uno de nosotros. Esta es la buena nueva que vino a dar Jesús, la existencia del Reino o de la dimensión Crística, la Conciencia Pura del Alma, en cada ser humano.

Ahora bien, si todos somos radiantes en nuestra esencia, la pregunta es por qué no lo vivimos así y no lo somos en la vida concreta y real. Por qué vivimos inquietos o ansiosos, aprisionados por nuestros miedos, penas o rabias; por qué no podemos soltar nuestras dependencias y nos atamos a una auto imagen y a una máscara que nos convierte en esclavos. El problema no está en el Alma que permanece pura e inmaculada en su dimensión, sino en nuestro nivel psíquico razón-emoción donde generamos nubes, densos pensamientos y sentimientos que constituyen al ego y que no permiten al Alma revelarse y manifestarse. Como el Sol que no puede atravesar las nubes, hay muchas

personas que nunca se percatan que hay algo luminoso en sí mismas o en el ser humano y viven cegadas e ignorantes de su realidad espiritual.

El propósito del Alma al nacer es manifestar su Luz y su Gloria. Sin embargo, esto es posible sólo en la medida que el individuo haya depurado, integrado sus aspectos emocionales, mentales, corporales, pues es allí donde está el obstáculo. Esto requiere un trabajo personal conciente de purificación y de apertura a la silenciosa morada del Alma.

La realidad de que somos seres luminosos, amorosos, sabios, fuertes y creativos y no minúsculos núcleos egoístas, es el gran descubrimiento que aguarda a la humanidad. El más revolucionario, el que podría cambiar los cimientos mismos de nuestras culturas o civilizaciones. Sin embargo, éste se hace desde la vivencia personal y no puede ser forzado. Es un proceso que va desde adentro hacia fuera y que evidentemente puede tardar cientos de años en generalizarse. Sin embargo, ya la sicología pone énfasis en los estados de felicidad, por ejemplo; las miles de iniciativas de buena voluntad y colaboración que se gestan a través de las redes mundiales y, sobretodo, la intuición que está llevando a que cada vez más personas busquen un sentido más amplio a la vida y que no están dis-

puestas a seguir generando un vivir deshumanizado y estresante, nos habla de que esta secreta realidad del Alma ya comienza a manifestarse en el mundo.

ALMA Y CONCIENCIA

Cada vez que somos concientes de algo, estamos contactando con el Alma, Conciencia Pura, no distorsionada por el ego.

Como ya dijimos, al manifestarse a nivel razón-emoción, esta sabiduría se va opacando y la Conciencia se va contrayendo hasta llegar a identificarse con un pequeño yo, lo que lleva a las personas a vivir vidas miserables en relación a su potencia esencial.

En el proceso de evolución de la Conciencia ésta va despertando de su letargo y los seres humanos se encuentran en distintas etapas de esto, algunos manifestando la conciencia en su nivel mínimo, avocándose a registrar egocéntricamente sus deseos, impulsos o necesidades y otros abriéndose a su realidad espiritual y entendiendo a la corporalidad, emoción y mente como vehículos de manifestación del Alma.

Niveles en la manifestación de la Conciencia

En un nivel básico de conciencia la persona intenta satisfacer o actuar sus impulsos y emociones a como dé lugar, sin pensar mucho en las consecuencias o en el efecto que esto tendrá en el medio: "tengo miedo al cuco, así que dejo prendida todas las luces de la casa", "me gustan las frituras, así que me alimento de comida chatarra", "me cae mal tal persona, así que la maltrato y le hago daño".

En un nivel de conciencia más refinado la persona se da cuenta de sus deseos o miedos y de cómo estos condicionan su vida, sus decisiones y cómo esto afecta a los demás: "el miedo al cuco me está llevando a actuar desconsideradamente, estoy molestando a los otros y gastando en luz", "la comida chatarra me gusta, pero me hace mal", "por el desagrado que siento por esta persona, estoy siendo injusta". Se va a comenzar a percatar que en sí misma tiene una fuerza y una claridad que le permiten tomar decisiones concientes acerca del enfoque que le da a las circunstancias, a las experiencias personales, a sus propias dinámicas psíquicas y cómo va a elegir mirar y vivir la vida: "trabajaré este miedo, sé que viene de mi infancia y lo dejaré atrás, no permitiré que me siga perturbando la vida", "sus-

tituiré la comida chatarra por otros alimentos agradables", "utilizaré el desagrado que esa persona me provoca para observarme a mí misma, mis enganches emocionales y elaborarlos para liberarme de ellos".

Puede escoger vivir los eventos -la pérdida de un trabajo, por ejemplo- como un gran problema o como una oportunidad de cambiar y acrecentar sus capacidades creativas; puede victimizarse, culpar a sus padres, a la mala suerte o a las autoridades de sus problemas, "rollos" y falencias; o puede responsabilizarse y aprovechar cada circunstancia para hacer un trabajo personal de sabiduría, proactividad, voluntad, amor.

Mientras más concientes son las personas de sí mismas como potentes entidades espirituales manifestadas en un todo mayor, menos determinadas están por los miedos, deseos o por las circunstancias, pues -aunque el devenir seguirá su curso trayendo pérdidas, cambios, dificultades- ya no serán entendidas como cárceles limitantes, sino como oportunidades de ampliarse, entregarse, trabajar la propia fuerza, vivir sin expectativas.

En la medida que se van sintonizando con el Alma, los seres humanos son más libres en el sentido que

se dan cuenta que son ellos quienes, con el enfoque que le dan a las circunstancias y experiencias, crean su vida. Pero no se trata sólo de crear la propia vida, sino que el punto es desde dónde se crea: ¿Desde el orgullo, desde la necesidad de mostrar valor ante los otros? ¿Desde la vanidad, desde el miedo, desde la exclusión, desde el fanatismo, desde la ambición? Porque aquellos que han hecho daño, esclavizado, negado, abusado, probablemente también fueron claros y fuertes en sus opciones, también crearon su propia vida; sin embargo, lo hicieron desde el ego.

A diferencia de éstos, quienes están manifestando el poder del Alma, siempre estarán al servicio del bien mayor, pues mientras más concientes somos de nuestro Yo esencial, más holística es nuestra mirada, más inclusiva, más integradora. Más despiertos estamos a la trama que nos une a todos los seres en los niveles físicos, psíquicos, espirituales y al aporte que nos cabe en relación a la Totalidad. Las personas que van despertando a su Conciencia Espiritual se gobiernan y conducen a sí mismas desde su propio poder interno, en la claridad de que toda vivencia es una oportunidad para dar, servir, compartir, crear y aprender.

Cuando hablamos de ir despertando a estos niveles más profundos de conciencia nos referimos a una

percatación interior, a un abrir los ojos de la mente intuitiva que ve las Causas, la raíz inmaterial de todo lo que existe, que intuye la Totalidad. No se trata de un saber intelectual, de algo leído en un libro o comentado en una conversación interesante; sino de una apertura real para la cual podemos prepararnos, pero que no podemos apurar, pues llega en el ciclo preciso y nos compromete por entero, cambiando radicalmente nuestro sentido y razón de vivir.

Como hemos dicho, este proceso pasa por etapas que ha vivido la humanidad en su conjunto y que cada ser humano repite en su historia personal. En los niveles más básicos somos concientes de nosotros y luego de los otros, como entidades físicas, emocionales, mentales. Sabemos que estamos sintiendo tal cosa o que tenemos tales ideas; sin embargo, estamos tan identificadas con ellas, que no las ponemos en duda y, por tanto, no las podemos elaborar, cambiar, conducir. En un nivel más profundo somos capaces de observar y conducir nuestras emociones y ver los condicionamientos que actúan en nuestro operar en estos ámbitos. Las trancas o “rollos” que nos hacen difícil fluir en la relación con los demás, por ejemplo. Desde allí, desde esa observación, podemos comenzar a trabajarlas: relativizo mis ideas, me abro a nuevas cosas, integro,

conduzco mi vida. Esto requiere un trabajo conciente de auto observación, sanación, transformación y liberación, lo cual generalmente requiere la ayuda de otro u otros para ver claro.

En un nivel más profundo soy conciente de la Conciencia en Sí (o del Alma), lo cual requiere un trabajo específico y dirigido de aquietar el campo mental y entrar a ese centro interior de paz y claridad. La meditación, el silencio, la contemplación son disciplinas indispensables aquí. En un nivel más profundo, soy conciente de una Totalidad, de la Vida Una en la cual mi Alma se manifiesta. La intuyo, la presiento, me sintonizo con ella, hasta que en algún ciclo culmina el proceso, cuando la Conciencia o el Alma entra en una actitud de entrega o "Abandono": la gota de agua se abre y el Océano la colma. Allí soy conciente de que soy Eso, que toda existencia emana de allí y que Todos Somos Uno.

Todos los seres humanos vamos hacia eso, quizás algunos hagan este proceso en esta vida, otros no, pero finalmente el despertar al Yo Real es inevitable.[1]

---

1. Como una lectura contemporánea de los procesos de revelación del Alma recomiendo a Jim Marrion y a Bernardette Rogers.

LOS VEHICULOS DEL ALMA

Hemos dicho que el Alma es Conciencia Pura y -así como el cuerpo, las emociones, el intelecto - es un dominio bien específico del ser humano. Un Dominio que incluye y trasciende a todos los demás. Se manifiesta a través del cuerpo, pero no es el cuerpo.
Se manifiesta a través de las emociones, pero no es las emociones. Se manifiesta a través del pensamiento, pero no es el pensamiento. En suma, cuerpo y mente son vehículos de la luz del Alma, del Yo Real, pero no el Yo Real.

El drama del ser humano, al decir de Patanjali,[2] es que confundimos al Ser con los vehículos del Ser, nos identificamos con ellos y creemos, por ejemplo, que Somos el cuerpo o que éste es todo lo que somos y, por tanto, cuando envejece, se enferma, muere; envejecemos, enfermamos y morimos con él.

También nos identificamos con las emociones, sintiendo que el Yo Es las emociones en las que fluctuamos más habitualmente, nos fusionamos con ellas y perde-

---

2. En Alice Bailey. Paráfrasis de los aforismos del yoga de Patanjali.

mos toda libertad de acción. Hacemos afirmaciones como "soy miedoso" o "apasionado". Si de verdad creemos esto, no nos quedará otra alternativa que vivir desde el miedo o el apasionamiento, puesto que si no lo hiciéramos ya no seríamos nosotros.

Así es como muchas personas no resisten concienciar, integrar, aquietar sus emociones, puesto que esto significaría dejar de ser "ellas mismas", incluso dejar de estar vivas. La adicción a la adrenalina, por ejemplo -tan propia de nuestros tiempos- lleva a que las personas crean que cuando están sobre aceleradas están "viviendo la vida" y los estados de pacificación, los momentos de tranquilidad o receptividad son interpretados como falta de vitalidad y entusiasmo. Este es uno de los obstáculos frecuentes cuando se comienzan a apaciguar las emociones con el trabajo de armonización interior: aquellos que están acostumbrados a fluctuar en estados emocionales extremos: euforias, pasiones, odios, fascinaciones, ansiedad, aceleración, simplemente no son capaces de tolerar la quietud interior, pues es interpretada como no vibrar con la vida.

Quiero aclarar que con esa tranquilidad interna no me estoy refiriendo a esa pseudo-quietud brotada de la represión de los estados emocionales con que mu-

chas veces se recubren las personas por un esquema de espiritualidad ligado a una paz idílica e imperturbable; tampoco aludo una actitud exterior de mirada acuosa y voz pastora asemejando la bondad que es típica de las líneas más místicas. Más bien hago alusión a la serenidad fluida y dinámica que resulta del contacto con el Alma o Conciencia Real que mira el vivir desde una amplitud y sabiduría que le permiten no "hacerse cosa con las cosas"[3] y "enrollarse" emocionalmente. Esta serenidad o quietud emocional es básica para penetrar en áreas más sutiles y delicadas del sentir, donde la tónica es un sentimiento de amor, unión y plenitud que es imposible contactar si se está en los polos emocionales extremos que mencionamos antes.

Es importante también decir que el aquietamiento de las emociones va surgiendo como consecuencia de un trabajo personal paciente y conciente de contactar con ellas, mirarlas, aceptarlas y, al mismo tiempo, afianzar la conexión con la Conciencia Pura del Alma.

---

3. Tao Te Ching.

Así mismo nos identificamos con ideas, creencias, maneras de ver el mundo y pensamos que eso Somos o que eso es la realidad, que si eso cambia, nosotros ya no existimos o, más bien, no somos capaces de concebir que las cosas puedan ser de otra manera. Al contactar con el Alma e intuir que "la realidad" es mucho más que lo que creímos, que todo lo que existe tiene una raíz inmaterial y trascendente, simplemente no lo podemos creer. La mente no es capaz de soltar sus conceptos de realidad material, de tiempo y espacio, de limitación física y, desde ahí, muchas veces rechazamos el contacto con la esencia que nos vuelca completamente el paradigma.

Los esquemas, el apego a nuestras ideas de realidad constituyen a menudo un obstáculo en la apertura interna. Preferimos seguir en tierra segura, en cosas definibles antes que soltar y abrirnos a lo inconmensurable, a lo ilimitado, a lo indefinible donde nuestros esquemas no sirven, donde nuestras explicaciones racionales no bastan, donde el lenguaje no encuentra palabras, donde es preciso aprender a usar otra facultad, la Intuición, donde sólo el abandono de nuestros egos es la vía.

El Alma en la experiencia concreta

Desde nuestra existencia actual el Alma es aquella dimensión de nuestra psiquis con que conectamos cuando experimentamos estados de profunda serenidad, claridad, sabiduría, plenitud, armonía, belleza, amor, presencia integral.[4]

En la tradición budista se da la imagen que nuestra Mente Integral -no sólo el nivel racional- es serena, clara, feliz, pero que nosotros la copamos de pensamientos alterados, miedosos, ansiosos y, con ello, olvidamos lo que naturalmente somos: seres armónicos y de creativa paz. Despejar el campo mental nos reconecta con nuestra verdad más profunda y al resonar con ella sabemos y sentimos que Somos sin edad, sin tiempo, sexo, historia, nacionalidad, raza, creencias. Simplemente Somos y estamos unidos a Todo.[5]

La Conciencia Central es entonces un nivel o estado posible de ser vivido y, aún más, un estado que quizás por fugaces segundos hemos experimentado.

---

4. Tich Nath Han, desarrolla un conocimiento práctico e inspirado de esto, a través de la práctica de mindfullness. Su sitio es una buena manera de conocerlo. *www.plumvillage.org*

5. El libro Budismo con Actitud de Allan Wallace expone acerca del despertar a este nivel con profundidad y simpleza.

Sin embargo, posiblemente la hemos olvidado o enterrado bajo la pesadez de la mente ansiosa, apegada, ausente, acelerada con que habitualmente nos movemos. El alma es una vivencia de liviandad, libertad de las cosas que habitualmente constituyen una carga y la experiencia de ella es tan simple y sutil que posiblemente pasa de largo sin que podamos detectarla. Al no tener nada de espectacular, de fenoménico, de colores ni chispas; al tratarse simplemente de un estado de total serenidad y claridad, se nos escapa, como ciegos a los cuales se les abriera por un instante la visión y no se dieran cuenta y simplemente cerraran sus ojos para seguir adelante con sus habituales sistemas de orientación.

La gran mayoría de los seres humanos han tenido breves instantes de esta experiencia, que generalmente sobreviene en momentos en que acallamos el ruido de la mente lógica y de la perturbación emocional, ya sea por la práctica de relajación, meditación, contemplación o al estar observando un paisaje, escuchando una música evocativa, caminando contactados con el momento, profundamente presentes en el contacto amoroso con otro ser o, incluso, en medio de un gran sufrimiento, donde somos “raptados” a una visión de sabiduría y sentido.

Ahora bien, hay una gran diferencia entre tener momentos de chispazo del Alma, a vivir realmente desde allí.[6] El tránsito es ir desde el Alma experimentada como un chispazo emocional esporádico -y generalmente involuntario- a estabilizar esa Conciencia con una potencia tal que sea desde allí donde creo mi vida, tomo opciones, me relaciono, doy sentido y dirección a mi existencia. Esto no es una cuestión de teoría, sino de vivencia y el llamado no es a transformar esto en creencia, sino a incursionar en la interioridad con una actitud abierta para comprobar en uno mismo la existencia de estas dimensiones, así como a hacer el trabajo de estabilizarlas y manifestarlas.

Más que elucubrar respecto del tema, la idea es experimentar ¿Qué ocurre si aquieto las emociones, si sereno la mente, si practico el permanecer en silencio interior, en un estado de apertura y Presencia Integral?[7]

La actitud básica que permite aflorar a la dinámica del Alma es el silencio conciente y ello puede ser practicado en las ocupaciones diarias o en la contemplación o meditación. Esto evidentemente requiere un cambio a

---

6. Ken Wilber lo expone claramente al distinguir entre estados y estadios. (states and stages).

7. Leer a La Presencia de Almaas.

la alteración psíquica en que habitualmente está nuestra mente-emoción y ello no es posible sin una práctica voluntariamente dirigida al aquietamiento interior, lo cual requiere una disciplina que incluya al cuerpo, al sentir y a la mente; técnicas que van desde la integración y depuración emocional-mental a la meditación y que implicarán el vivir enfocados en un trabajo personal permanente.

La vivencia del Alma nos lleva a generar una nueva identidad, libre de todas las limitaciones y definiciones que hemos hecho de nosotros mismos. A esa identidad le llamaremos Yo Espiritual Integral. Una persona muy herida en su autoestima, por ejemplo, que ha generado una identidad devaluada de sí misma -sentimientos de inferioridad o, por el contrario, se ha recubierto de una coraza de soberbia y superioridad para protegerse de los otros- al entrar en contacto con la luz de su Alma, tiene una vivencia que rompe todos los esquemas acerca de lo que cree ser. Se ve y siente puro, luminoso, armónico, sin ninguna necesidad de protegerse, de dar imágenes ante los otros, de asegurar su autoestima a través de la aprobación de los demás. Ve su vida interrelacionada con todo, al servicio del bien mayor, ve luz y belleza en todo ser y se siente liberado del peso de los “rollos” que llevaba sobre su

espalda. Como decíamos, no hay nada más revolucionario que la vivencia del Alma, pues transforma radicalmente nuestro ser y estar en el mundo.

En una gran mirada podemos afirmar que este es el paso de evolución de conciencia que corresponde al ser humano hoy. La idea de un núcleo psíquico sano y luminoso es aún extraño a la mayoría de las personas, tal como lo fue la mente racional y analítica hace 10.000 años atrás, cuando la razón aún no estaba integrada a la psiquis humana.
Los ciclos son ahora mucho más rápidos, por la cantidad y complejidad de los procesos acumulados, por lo cual un ser humano que tiene una mirada clara puede percatarse cómo, en los últimos 30 años, hemos intensificado una búsqueda espiritual, de sentido de vida, de trabajo personal, de integración de todos nuestros aspectos y hemos ido abriendo miradas que se relacionan con una comprensión desde el Alma.
Todas las tendencias integradoras, inclusivas, holísticas que aparecen a nivel social y personal son un reflejo de esto.

CAPITULO 7

DEL EGO AL YO ESPIRITUAL INTEGRAL

El ser humano nace con el propósito de ir, a través de las muchas experiencias y desafíos que implica vivir, despertando a la Conciencia espiritual, a su propio poder y luminosidad, a la trama que lo conecta con todo ser, a las dinámicas creativas del Espíritu y sus propósitos, al amor incondicional, a la Presencia eterna en todo momento de la vida. No cabe duda que como conjunto estamos bien ajenos a esto. Sin embargo, la necesidad interior de las personas, el clamor del corazón y la mente de muchos, hace necesario que aún cuando haya tanto por despejar y liberar, esté surgiendo claridad en la intuición y visión acerca de un sentido de la vida humana más allá de las estrechas e insuficientes ideas de competir, ganar, consumir, aprovechar.

Ir a estados crecientes de manifestación de la Luz o la Conciencia Pura es un proceso y éste se realiza en la vida. Por tanto, no hay ningún mapa que logre expresar la vivencia real, las dudas, crisis, aperturas gozosas y los abismos, las pérdidas y encuentros y las circunstancias concretas y únicas en que todo esto se da en la vida de cada uno. Además, muchas personas están en este proceso sin saberlo.

El Alma, al ir acrecentando su presencia en nuestras vidas, rompe certezas, descerraja candados, derriba muros en un transitar alejado de lo "perfecto", lo aséptico o lo fácil. Es importante saber esto, pues en la espiritualidad "light" se tiene la idea que ésta es pura armonía, belleza, serenidad, que todo lo "feo" o duro queda fuera. Se cree que las personas, por acudir a los rituales de su religión, hacer algunas disciplinas de relajación o algunos rituales mágicos, se verán libres de enfermedades, problemas o dolor. Nada más lejos de esto, el despertar al Alma nos lleva a ver con ojo certero las claridades y oscuridades personales y del mundo, a entrar en tensiones y conflictos en relación a quiénes somos y qué estamos haciendo con nuestra vida, a sentirnos responsables por el estado del mundo y a vivir la vida concientes de los aspectos que tenemos que trabajar en nosotros y de cómo afectamos al medio.

El proceso hacia el Alma nos transforma por entero. Nos lleva a vivir con otro sentido e inspiración y nos obliga a manifestar nuestros aprendizajes en lo concreto, en las dificultades y oportunidades, en las pérdidas y ganancias, en el nacer y morir, en la vida cotidiana, en el modo en que vivimos el trabajo, la pareja, el dinero, los hijos, las relaciones, la sexualidad, el cuerpo, las emociones…en todos los ámbitos.
Las circunstancias que se van dando en nuestras vidas pueden ser entendidas como escenarios donde "hacemos la práctica".

En un nivel más profundo el despertar al Alma nos transfigura y nos ocurren procesos como el que vivió Pablo en el camino a Damasco, Francisco de Asis después de su enfermedad, Giordano Bruno con sus intuiciones cósmicas, Teilhard de Chardin con su concepción del fenómeno humano, la evolución y la Divinidad, Maister Eckahrt con su renuncia a dios para sumirse en Dios, Miguel Ángel y Leonardo, completamente entregados a revelar la armonía de las formas.

ETAPAS, PROCESOS Y DISCIPLINAS DEL DESPERTAR

Aún cuando ningún mapa o esquema puede atrapar la vivencia y muchas veces -cuando intentamos hacerlos calzar con lo que estamos viviendo- nos parecen fríos y ajenos ante la complejidad de nuestros aconteceres, al mirar hacia atrás nos damos cuenta que sí podemos sintetizar nuestros procesos en algunas etapas y que sorprendentemente, éstas se parecen mucho a las de otras personas. Así como cada niño o adulto mayor vive su etapa como algo único, propio, íntimo y, sin embargo, en una mirada abarcante todos pasamos de distintos modos por tránsitos semejantes, así el despertar del yo al Alma tiene sus puertas y procesos que aquí intentaremos mostrar.

Crisis, insatisfacción y desasosiego

El primer germen de luz que el Alma, desde lo profundo de nuestro inconciente espiritual, deposita en la psiquis, allí donde el ego ha reinado es sutil e inasible, como las primeras semanas de embarazo de una mujer y las personas lo detectan como una sensación, sentimiento o idea de desasosiego, insatisfacción, de

sentir que todo aquello que las tenía contentas y satisfechas, ya no logra llenarlas, una vivencia de vacío, de sin sentido que con el tiempo puede desembocar en una gran crisis existencial que a menudo lleva a la depresión. Esta crisis suele gatillarse por algún evento concreto, como la pérdida de una persona amada, una enfermedad o, en el opuesto, por el chispazo de una vivencia sublime que lleva a la persona a entender cuán pobre y desencantada es su vida o simplemente por un proceso interno que la razón no puede entender.

Algo interior, en el centro de la persona, comienza a agitarse; pero ésta no sabe qué es y sólo logra registrar la caída de su mundo, sus anhelos, sus metas, de las cosas que solían apasionarla o movilizarla, como si ya ninguna de ellas tuviera importancia y se quedara sin nada. Al mismo tiempo, comienza a caer la cubierta exterior del ego y el individuo se percata de que vive en la apariencia, que usa un disfraz, que la imagen que ha cultivado es ajena a su yo más genuino y que muchas veces ha actuado para parecer cosas, para ser amado, para calmar sus miedos. Todo esto quiebra completamente su manera de verse a sí mismo, de ver la realidad. Las respuestas que hasta ahora le ordenaban el mundo ya no le servirán y comenzará a buscar

un nuevo marco de conocimiento respecto del ser humano, el universo, el sentido de la vida. Se sentirá llamado a investigar las respuestas dadas por diversas tradiciones espirituales, por las ciencias sistémicas, por la sicología y tenderá a integrar todo esto en un nuevo marco de conocimiento respecto de quiénes somos, de dónde venimos, adónde vamos. La pregunta por el sentido de la vida comenzará a ocupar un lugar fundamental en su búsqueda e intereses.

Otras veces, las personas intentan deshacerse de este deasosiego haciendo innovaciones exteriores: cambiando de pareja, trabajo, lugar, estilo de vida; creyendo que estos cambios espectaculares y cosméticos resolverán el problema. Pero en realidad nada ha mutado, pues la persona sigue dándose vueltas en el mismo plano de conciencia. Supongamos que nos trasladamos de un lugar a otro, de la gran ciudad a la cordillera, por ejemplo; o de un trabajo en una empresa a ser independientes; o que cambiamos de pareja; o que pasamos de un estilo de vida formal a uno alternativo; o que decidimos cumplir al pié de la letra con los deberes sacramentales de una religión o que dejamos una religión tradicional para participar de rituales mágicos, que pasamos de médicos a sanadores complementarios.

Pero nada de esto en sí necesariamente significa una transformación. Pueden ser sólo traslaciones en un mismo plano sin llegar a niveles más profundos que toquen nuestra razón de estar en el mundo. Seguimos viviendo en la misma neurosis, en la misma mentalidad superficial, en el mismo estar focalizados en nosotros mismos como fin último de vida y quizás, la persona se vuelva una constante consumidora de nuevas relaciones, posesiones, giros de estilo de vida o viajes, sin comprender que aquello que la está desasosegando tiene que ver con algo mucho más profundo que las formas, que involucra los cimientos mismos de su estar en la vida y que no se aliviará hasta que se encuentre con un sentido de vivir, con un ver que su vida es significativa, que aporta al medio, que tiene una dirección y un significado. En suma, hasta que su comprensión de sí mismo sea como la de una onda que sirve y aporta a un Todo Mayor, donde el sentido de estar bien sea dar mejor calidad al mundo.

En este viraje radical y profundo, quizás ni siquiera sea necesario trasladarse tanto, sino que transmutar el sentido con que se trabaja, se cría a los hijos, se viven los afectos y relaciones, se colabora.

Es interesante notar la diferencia entre una religiosidad traslativa y una espiritualidad transformadora. En la primera, la persona alivia sus inquietudes haciendo cambios exteriores, volviéndose devota o adscribiéndose a creencias que le hacen sentir protegida y segura -"si crees o haces tales cosas, nada malo te va a pasar"- pero en realidad no está dispuesta a permitir que la Conciencia Pura de su Esencia la cambie, la lleve a ponerse en duda, a Ver y depurar su propia contradicción y oscuridad y sigue viviendo desde una mismo nivel de conciencia. En la segunda, la persona asciende, profundiza, transmuta profundamente su razón de vivir y está dispuesta a hacer un proceso de transformación personal con las cimas y abismos que ello pueda traer con tal de revelar proactivamente la Luz Espiritual. La religiosidad traslativa es más de cambios exteriores, visibles. La espiritualidad transformadora muchas veces es tan profunda y total que no se ve y lleva con el tiempo a posturas de vida, decisiones, elecciones, priorizaciones completamente centradas en el Alma y su sentido.[1]

---

1. Ken Wilber desarrolla la distinción entre espiritualidad traslativa y transformadora.

Búsqueda y encuentro de nuevas respuestas

Retomando lo anterior, en esta etapa hay una búsqueda intensa de nuevas respuestas y experiencias que nos abran la visión acerca de quiénes somos, de dónde venimos, adónde vamos, pues las respuestas consensuales, los dogmas ya no nos sirven. Inevitablemente, y por ley de resonancia, se producirán los encuentros sincrónicos con personas, grupos, lecturas y aperturas a una nueva comprensión que al fin nos permitirá respirar hondo al ver el sentido y trayecto de la vida humana con un significado que nos hará vibrar y sentirnos comprometidos en un proyecto que sobrepasa a nuestro pequeño yo, sus “rollos” y dramas.

Teilhard de Chardin dice que el espíritu humano sólo encuentra alivio y razón de ser en esta amplitud de visión, en que la persona comprende que su vida es parte de un vasto universo y de un proceso evolutivo que tiene un sentido al cual puede sumarse e impulsar. Esta etapa en que una nueva comprensión y sentimiento de la vida se abre, los ojos sorprendidos de una persona -que quizás vivía confinada en el estrecho horizonte de conseguir una posición económica o mantener una rutina sin sentido- produce una alegría alucinante, una necesidad de saber y aprender que encanta esta etapa del camino.

Apertura a vivencias de armonía y luz. Percepciones psíquicas de otros ámbitos de existencia.

Al mismo tiempo, la persona hará contacto a través de la meditación, oración, contemplación o el silencio con un ámbito de luz y paz que no conocía de sí mismo y necesitará tiempos de soledad y quietud para nutrirse de su Alma.

La apertura a este mundo provocará una sensibilidad más fina, una apertura a lo intangible: a la belleza del vuelo de un pájaro o de la potencia de la palabra; a la contemplación de las cosas y personas con una profundidad que antes no tenía.
Esta sensibilidad muchas veces trae experiencias de percepción de otros ámbitos de existencia, de entidades y presencias que supuestamente "no existen" en el mundo del materialismo y la sobre racionalización. Hay personas que comienzan a ver el aura, a desdoblarse, a sentir la presencia de seres desencarnados y esto, indudablemente, abrirá el concepto del dominio de lo existente, de lo que es posible o no, de lo que es morir. Estas experiencias pueden ser importantes y significativas, pero es vital entender que no tienen que

ver con el núcleo del proceso espiritual y que no necesariamente significan evolución o apertura al Alma.

La meta espiritual de nuestros tiempos no tiene que ver con el dominio del mundo astral donde se manifiestan estos fenómenos, como lo fue para los chamanes, sino con el contacto y manifestación del Alma como centro de Conciencia pura y potente fuerza de Amor y Sabiduría en acción. Desde este punto de vista, aquella idea de que se está más cerca de la espiritualidad porque se tienen experiencias fenoménicas es errónea. Más contactados están aquellos que en cualquier campo del quehacer humano entregan su energía y su razón de vivir por gestar -desde los valores de inclusión del Alma- un mundo mejor.

El iluminado inmaduro

Una de las vivencias propias de estos tiempos es aquella que Claudio Naranjo denomina la del "iluminado inmaduro". La persona se siente tan vitalizada y entusiasmada ante sus descubrimientos y aperturas que cree que ya llegó, que ya hizo el camino, que ha encontrado la luz, la sabiduría. Son tiempos de gran entusiasmo e inspiración, donde una amplia perspec-

tiva de expresión, caminos, aprendizajes se abren ante un ser humano que se sentía prisionero, desencantado y sin perspectivas. Se abre un maravilloso proyecto de vida, de realización y servicio y frecuentemente la persona se vuelve un predicador-a que trata de convencer y convertir a sus seres queridos y a todo aquel que le abra las puertas hasta que descubre, probablemente bastante defraudado, que los demás están en otros intereses y vivencias y entonces comienza a compartir sus nuevas miradas sólo con aquellos que están en lo mismo.

El iluminado inmaduro suele adoptar posturas de vida estrambóticas, hacer cosas heroicas en pos de sus nuevas visiones A diferencia de éste, el iluminado maduro que ya ha hecho el trayecto por su propia oscuridad, llega a una espiritualidad simple, cotidiana, plena de sentido, sin grandes parafernalias, lo que involucra vivir integralmente en los valores y miradas del Alma.

En realidad estas vivencias son muy fuertes y constituyen una Conversión donde la nota egocéntrica descubre su pertenencia y participación en la Gran Melodía y la vivencia de felicidad y dicha es inmensa. De a poco se irá descubriendo que aún queda mucho por andar.

Vivencia de aislamiento y desconexión con el medio habitual

Otra de las cosas que ocurren es el sentirse solo, separado, aislado, incomprendido. Los más cercanos muchas veces no están en este ritmo o etapa de transformación. Se suele sentir que ya no se tiene nada que ver con la pareja, hijos, amigos, medio social o laboral. Es frecuente que las amistades con personas o grupos habituales comiencen a cansar o aburrir. Por ello es importante el encuentro con otros que estén en lo mismo integrando comunidades o grupos de enseñanza o talleres de práctica, grupos evolutivos en que lo que une a las personas no es pertenecer a los mismos ámbitos socio-económicos, profesionales, religiosos o políticos, sino el estar movilizados por una búsqueda interna.

En general -en todo hay excepciones- este no es un buen momento para tomar decisiones de cambios espectaculares. Vale más cobijar el proceso en la propia internidad, abrirse a nuevos conocimientos y visiones, comenzar a hacer contacto con el Alma a través del silencio, unirse a otros, pero seguir viviendo la vida

común y entendiendo que esta es la mejor instancia para poner en práctica nuestras ampliaciones de conciencia. En realidad, los cambios que se van produciendo deberían traducirse en una relajación ante los eventos de la vida, en una mayor aceptación de los otros, en nuevos modos de enfocar las problemáticas, en opciones hacia la sencillez, la vida sin tanto ruido, el respeto hacia todo ser…y ello se vuelca en la vida cotidiana, con la familia, relaciones, en el trabajo.

Muchas veces las personas en estos procesos huyen de estos ámbitos porque les son difíciles e intentan generar estilos de vida alejadas de las responsabilidades propias, pero lo que consiguen es rehuir el escenario preciso donde hacer su trabajo de depuración y manifestación del Alma. Digo todo esto dentro de un sentido común -que es un aspecto fundamental para orientarnos en las decisiones dentro del proceso hacia el Alma- pues efectivamente en ocasiones se hace imperioso cortar con una relación de pareja abusiva o con un trabajo desgastador y sin sentido. El punto no es huir del mundo, sino realizar la vocación del Alma en el mundo.

Nuevo ritmo de vida

Con el tiempo la persona en este proceso, irá ajustando su ritmo de vida y tomando opciones que le den cabida al trabajo personal necesario para establecer concientemente, ya no como una cuestión de chispazos fugaces, una sintonía más fina con la Conciencia espiritual, su sentido y propósito de vida y entrega.
Lentamente irá cambiando sus opciones; los panoramas que antes la entusiasmaban quizás ahora no lo hagan. Rechazará por una naciente y nueva sensibilidad los espacios con demasiado ruido y alteración y comenzará a mutar sus valores del prejuicio a la comprensión, de la exclusión a la inclusión, de una vida de cumplir con formas a un vivir inspirado por el sentido de dar, crear, servir. Con los años irá comprendiendo el valor de la persistencia, de vivir conciente cada día, de ir trabajando en desmadejar el "rollo" mental-emocional para contactar con la Conciencia Pura y verá claramente que es a través de esto que se hace la transformación interior, más que por los esfuerzos titánicos y desbocados. Es fundamental generar un nuevo ritmo de vida, en que los tiempos y espacios de contacto con el Alma estén presente todos los días.

Reaparición del ego. Fin del encantamiento. Trabajo Conciente.

Como en el enamoramiento, después de la fascinación inicial -que puede durar algunos años, en que la persona creyó que ya había conseguido y estabilizado un nuevo estado de conciencia- comenzará a aparecer el ego y las heridas del yo separado. Podríamos decir que es aquí, al acabarse el estado de encantamiento permanente, cuando la persona comienza su maduración en el proceso de transformación conciente.

Es un momento delicado pues se comienza a hacer presente la propia oscuridad y muchos individuos simplemente abandonan o asumen posturas que les permiten negar o evadir el simple hecho que su expresión cotidiana dista mucho de ser luminosa que, a pesar de los momentos iluminados que han vivido, los miedos a no tener dinero, la subyugación emocional a la pareja, su obsesivo control de las situaciones, su vanidad, el temor a ser abandonados, la necesidad de reconocimiento, la soberbia intelectual que tapa sus inseguridades, siguen acosándolo. Algunas de las formas de huída disfrazada de espiritualidad en esta etapa son:

-Utilizar la meditación, oración o la capacidad de contactar con la interioridad como una forma de evadir a través de estados de misticismo o de quietud y armonía, la realidad personal en la vida cotidiana.

-Negar y reprimir al ego y yo fragmentado adoptando posturas de apariencia espiritual, como la del iluminado sereno, impasible y ajeno a las pasiones mundanas o la del místico bondadoso de mirada suave y hablar acompasado y compasivo, la del emprendedor que da todo por los demás, la del creativo iluminado por un aura especial, la del psíquico perceptivo de las energías y mundos sutiles.

-Mantener el estado de fascinación experimentando estados sensorial-emocionales de aparente liberación o convertirse en consumidores compulsivos de técnicas que alteren la conciencia.

-Vitrinear de un taller o guía espiritual a otro, alucinándose con cada uno, poniendo el poder afuera y evadiendo el mirarse a sí mismo.

-Entrar en una pseudo espiritualidad en que las personas se ven a sí mismas como "especiales" y a su grupo como el centro de eventos sincrónico-mágicos y,

generalmente, como los elegidos para alguna misión extraordinaria para la humanidad entera.

En suma, muchas personas se desilusionan aquí y retornan a una vida hipnotizada por los valores colectivos pensando que lo anterior fue una volada. Otras se aterran de su propia miseria y utilizan prácticas que les permitan evadir, llevándolos a otros niveles de percepción, rehuyendo el trabajo que inevitablemente tendrán que hacer de mirar su ego y desenmascararlo para liberarse de su dominio.

Es importante saber esto: la oración contemplativa, la meditación son métodos de contacto con la Esencia, pero ello por sí solo no nos libera del ego. Lo aquieta por un momento, pero es en el trabajo conciente de la propia sombra que se produce la liberación de ésta.

El Alma sólo puede expresarse en la vida concreta si se han depurado sus vehículos de manifestación, mente, emoción, cuerpo y es allí donde se aloja el ego, llenándonos de deseos, temores, ansiedades, apariencias, anhelos de manipulación y competencia por el poder. Por tanto, es vital desalojarlo de modo que el "Reino" se pueda actualizar en el mundo. La liberación del ego es fundamental en el trabajo integral y quisiera acotar que:

-La emancipación del ego no conlleva el fin de la propia individualidad, sino por el contrario, a la sanación de ésta, permitiendo la expresión auténtica del Sí mismo espiritual o Alma , a través de un Yo integrado y ya no de un yo separado.

-La liberación del ego no se alcanza a través de negarlo, reprimirlo, aplastarlo, humillarlo, pisotearlo; sino, simplemente dándose cuenta, haciéndose conciente de él, viéndolo claramente: "me doy cuenta de mi propia arrogancia" o de "mi victimización" o de mi " deseo de control" o de mi "negación". Es así como se derrumba frente al observador despierto, pues aquello que llamamos ego tiene pies de barro, no tiene un sustento sólido, por más fuerte que parezca.Toda máscara o coraza está erigida sobre temores, inseguridades, carencias o mal manejo del propio poder del yo herido que perdió su contacto con la Conciencia de Unidad.

Podríamos mirar nuestros disfraces de bondad, seguridad, víctima -y muchos otros- como ingenuas formas de adornar nuestra apariencia o de manipular y conseguir cosas de los otros, que incluso podemos tomar con humor, riéndonos de nosotros mismos. Al darnos

cuenta de nuestros disfraces, observamos cuando nos ponemos la máscara o tomamos determinadas actitudes y sólo allí podemos comenzar a transmutar y cambiar. No quiero decir que la bondad o seguridad sean siempre máscaras, pero es muy distinto estar en contacto con la fuente natural de bondad o seguridad en nuestro interior y que éstas se expresen con naturalidad y criterio, a usarlas como un disfraz de "buenitos" o "fuertes", como a menudo hace el ego. En este caso se convierten en cárceles represivas que no permiten ver nuestras intenciones de fondo.

Trabajo Integral Conciente

Llamaremos Trabajo Integral Conciente a aquel proceso que la persona hace para abrirse a la Conciencia y manifestación de su Ser Espiritual o Alma. El propósito es llegar a incorporar la Conciencia Espiritual como eje y centro conductor de la expresión, incluyendo, no reprimiendo ni negando todos los aspectos del ser personal. Esto requiere dos grandes procesos:

-Acrecentar el contacto con la Conciencia Pura a través de prácticas y espacios de silencio interno.

-Depuración, vitalización, desbloqueo y armonización de los “vehículos del Alma” Esto es, mente, sentimientos, emociones, cuerpo, para que comiencen a vibrar en la frecuencia del Alma.

Lo anterior implica un “proceso ascendente” de expansión a la realidad espiritual y, al mismo tiempo, un “proceso descendente”, de traer esa claridad a la expresión concreta de nuestro yo, de nuestro poder personal, de nuestros afectos y relaciones.

Este quehacer es voluntariamente asumido y muchas veces requerirá de una fuerte voluntad. Sin embargo, el impulso a hacerlo no viene de los cálculos racionales del ego, sino de una necesidad profunda de la psiquis que nos impele, motiva, llama a realizarlo, más allá de cualquier cálculo o conveniencia, como algo vital para nuestras vidas. Este proceso de transformación conciente nace de la voluntad y necesidad profunda y no de cuestiones exteriores como modas o esnobismos.

Por ello, porque el proceso nace de adentro para afuera, de la propia necesidad y madurez interior no puede ser forzado ni incitado a quienes están en otras etapas y no sienten interés ni están movilizados en ese sentido.

Este Trabajo no es una actividad colateral en la vida de una persona, sino abarca transversalmente toda su vida, su sentir y pensar, sus relaciones, su capacidad de conectarse con el cuerpo, su ritmo de vida, su capacidad de estar completamente presente en cada momento de la vida, su enfoque de lo que llamamos "problemas" y "errores", la intención que le da a su actividad laboral, el manejo de la energía del dinero, su capacidad de disfrutar y gozar los momentos. Todo, todo es una oportunidad para estar viviendo desde la Luz del Alma.

El Trabajo Integral Conciente lleva desde el ego y el "yo separado" o herido, al "Yo Integrado", donde el ser humano vive en la expresión radiante de su individualidad en servicio al Todo.

Es frecuente que las personas vivan esta etapa en grupos espirituales o religiosos que realizan disciplinas y prácticas comunes. Esto es necesario y alentador, sin embargo, una de las trampas habituales que ellos tienen es generar una entidad grupal egocéntrica de "nosotros" y los "otros", los que están "adentro" y los que están "afuera", nosotros los "especiales o distintos que tenemos la verdad". En estas cosas se expresa

el ego de los grupos y su tendencia exclusiva, que es opuesto a la inclusividad del Alma.

El Testigo

Para que este proceso sea posible es indispensable que desarrollemos una conciencia introspectiva que nos permita observarnos ecuánimemente, con serenidad, sin juicios para ir depurando aquello que nos parezca necesario de modo que podamos expresar más fielmente en esa etapa de vida la Luz del Alma.

Evidentemente esto requiere la capacidad de entrar en ese espacio interior donde las emociones y pensamientos se aquietan y podemos vernos a nosotros mismos y las situaciones de la vida con claridad, como si subiéramos un monte y, desde allí,tomáramos perspectiva, dimensionáramos los hechos, nos miráramos en nuestro pensar y actuar y, desde lo alto, desde un cielo descontaminado y puro, viéramos lo que está ocurriendo abajo, en el valle para luego retornar a nuestra vida con una nueva claridad y conciencia.

A este nivel de la conciencia, que se suele llamar el Testigo u Observador interno, corresponde aquel as-

pecto de la mente que se observa a si misma. Se trata de un espacio sereno en nuestro interior que Ve desde la quietud nuestro propio movimiento psíquico, permitiéndonos darnos cuenta de nuestros estados, de las ideas y emociones que nos condicionan, de nuestras intenciones, de lo que motiva nuestro actuar, de los conceptos e ideas que tenemos de nosotros mismos y los demás, de los aspectos emocionales que están condicionando nuestras relaciones, de cómo afectamos a los otros con nuestro actuar. Es decir, de todo aquel conjunto de dinámicas que llamamos "yo".

El trabajo de actualización del Alma involucra, por tanto, una Conciencia clara, serena, pura y ecuánime. Ir entrando y teniendo la habilidad de permanecer en ella, es un camino de depuración, curación, equilibrio, integración de nuestro cuerpo, emociones, historia, relaciones, en que muchas veces necesitaremos la ayuda de otros. Si nuestros enganches emocionales o neurosis mentales de apegos, ansiedades, temores nos poseen y distorsionan, no podremos entrar en un estado de claridad y es importante estar abierto a recibir toda la ayuda posible para sutilizar nuestro nivel vibratorio.

Aspectos a trabajar

Nuevos conocimientos. Una nueva Kosmovisión.

El Trabajo Integral Conciente requiere de la ampliación de la cosmovisión hacia una mirada que nos muestre una nueva manera de entender a Dios, como la Vida Una, esencia de todo lo que existe, como la fuerza que mueve a la evolución y el Kosmos. En suma, como una Totalidad que se manifiesta como la Gran Mente y Fuerza impulsora del movimiento universal.

Por otra parte, es preciso entender la raíz espiritual del ser humano, su lugar en la manifestación, la existencia del Alma o del Ser, las etapas en este tránsito. Todo esto implica una expansión radical de la idea que teníamos acerca de quiénes somos, de dónde venimos, adónde vamos, lo cual es imprescindible, pues nos da el contexto que necesitamos para hacer nuestro proceso de apertura.

Esto necesariamente implicará la disposición empática a un nuevo conocimiento, muchas veces sorprendente, respecto de aquel que nos muestra al ser humano como una entidad biológica y sicológica, pero que no da cuenta del origen y proceso espiritual del ser

humano, más allá de las informaciones generales que nos entregan las religiones. Este saber, que nos ha sido legado por las diversas Tradiciones Espirituales e Iniciáticas y por aquellos que han transitado antes este despertar, está disponible en este momento a quien quiera abrirse a él. Lo interesante es que se trata de un saber empírico. No de una volada, especulación, creencia o dogma, sino una gnosis que deviene de la experiencia vivida y compartida por seres humanos de las más diversas culturas y tradiciones respecto de las dimensiones más profundas de la conciencia. Es un saber basado en un empirismo dirigido a la propia internidad. Es apasionante ver cómo las descripciones que hace San Juan de la Cruz son afines con las de los meditadores budistas, los poemas de los iniciados toltecas o la sensibilidad y concepción del prójimo de Alberto Hurtado.

Silencio y Presencia Integral

La pacificación, silencio interior y sintonía con el espacio sereno de la Conciencia Pura se trabaja de dos modos fundamentalmente: a través de prácticas de contemplación-meditación -específicamente dirigidas a aquietar la mente y abrirla a la presencia de la Luz

del Alma- y a través de una actitud de Presencia Integral al momento presente en cuerpo, emoción y mente, sin dispersar y perder energía dándole vuelta a los "rollos" en que habitualmente nos envolvemos.

La meditación es una práctica que no tiene que ver con dogmas, creencias o rituales específicos Hay muchas técnicas y todas ellas tienen como propósito central acallar el ruido mental para que aparezca aquel ámbito de natural serenidad que algunas líneas budistas llaman el "fondo de la mente", en la idea que este es el estado natural del ser humano y que es el ego quien llena ese fondo pacífico y alegre de miedos, presunciones, prejuicios que constituyen las aflicciones mentales que llevan a la infelicidad humana.

En realidad, el único modo de adquirir la habilidad de meditar es practicándola. La mente se entrena en la quietud y el silencio y las primeras etapas son arduas y difíciles, pues nos daremos cuenta que el nivel de ruido y alteración mental en que vivimos es extremo. Saltando de una idea a otra, recuerdos, emociones, preocupaciones pueblan nuestra psiquis y se han enseñoreado en ella sin que siquiera nos demos cuenta. Por tanto, es natural que al comienzo la práctica de la meditación sea desalentadora, sintamos que no po-

demos, que nuestra mente es una loca desatada a la cual no podemos poner freno. En realidad, estamos en proceso de darnos cuenta del estado interior en que siempre hemos vivido.
La única manera de llegar a meditar es meditando.

La actitud de serenidad mental en la vida diaria no debería ser trabajada a través de la represión, pues ésta sólo lleva a la rigidez, sino a través de la conducción amable de la dinámica mental a centrarse en aquello que estamos viviendo en el momento, detectando nuestra tendencia a ausentarnos o a darle vuelta a pensamientos repetitivos, a estar permanentemente acelerados pensando en lo que viene después.
Si estamos pelando papas, conectemos con las papas, con una intención cálida hacia lo que estamos haciendo, aquietándonos en la acción, convirtiendo ese simple acto en una manifestación de servicio, luminosa y feliz, sin ponernos frenéticos -como ocurre habitualmente- pensando que tenemos que hacerlo rápido, porque hay mil otras actividades que se nos vienen a la mente. Si observáramos esas mil cosas que queremos hacer en vez de pelar papas, nos daríamos cuenta que la mayoría de ellas son completamente prescindibles o que no las podemos resolver en ese momento.

Conciencia introspectiva. Des-cubrir al ego

El desarrollo de una conciencia introspectiva permite vivir despierto cada día, observando y depurando el aspecto mental-emocional y desenmascarando al ego: las corazas, defensas, apariencias y posturas con que nos recubrimos así como la raíz de éstos en el yo herido y, por tanto, el contacto con la propia vulnerabilidad, la necesidad de ser amados, el miedo y los dolores que nos han llevado a crear ese falso yo, que es el ego. El trabajo, por tanto, no es sólo una cosa de fachada, no es sólo controlar nuestros actos respondiendo a una moral exterior, es decir "pareciendo correctos", sino que consiste en observar aquello que hay detrás, lo que los moviliza, la intención profunda, las emociones e ideas que los acompañan y trabajar la depuración y conciencia de ellos.

En el Trabajo Integral, mientras más contacto con la Luz, más evidente se hace la oscuridad. Por ello es frecuente que las personas en esta etapa se vean a sí mismas peor que antes, pero en realidad se trata de que están tomando conciencia de aspectos psíquicos que antes no eran capaces de ver. Hay más claridad y se está emprendiendo el proceso a la liberación de

esas emociones, sentimientos e ideas que siempre estuvieron, pero no eran visibles.

Este trabajo involucra la observación de nuestro sentir, pensar y actuar en la vida diaria, en nuestros emprendimientos y acciones, pues es allí donde van apareciendo los enganches emocionales, ansiedades, temores que generan las distintas situaciones. Para esto es vital ser honesto con uno mismo y entender que cada nueva cosa que des-cubrimos en nosotros, por fea que nos parezca, es un paso adelante, pues sólo identificándola podremos conducirla para que deje de tener poder en nuestra vida.

Esta disciplina de liberación y depuración en muchas oportunidades requiere de la ayuda de otros para ver con más claridad. Este puede ser desde un amigo claro y bien dispuesto , hasta un terapeuta.

Armonía, desbloqueo y vitalización corporal-emocional

El estado del cuerpo es vital en el proceso de manifestación del Alma, pues es el vehículo a través de la cual la Conciencia podrá actuar en lo concreto y expresarse en pensamientos, sentimientos y acción.

Un cuerpo bloqueado, intoxicado, agotado, estresado, con un sistema nervioso o endocrino distorsionado no es un instrumento afinado para expresar la melodía de la Conciencia Pura.

Las prácticas espirituales de las más diversas culturas siempre han dado una gran importancia a la alimentación, a no intoxicarse con drogas o sustancias dañinas, a un equilibrio en los ritmos de actividad-descanso, a la respiración, al contacto con la naturaleza.Cada persona deberá buscar, dentro de sus posibilidades, un equilibrio en todas estas áreas para ir sutilizando el cuerpo como un vehículo del Alma.
Es importante integrar prácticas de disciplinas como Yoga, Tai Chi o las múltiples líneas de armonización bioenergética que, además de actuar sobre todo el sistema biológico, armonizan al entramado del cuerpo sutil permitiendo que la energía vital fluya por los centros o chakras.

Cultivo de Virtudes Espirituales

El Trabajo Integral implica también la transmutación personal, ir concientemente trabajando nuevas actitudes, direccionando los actos, emociones y pensamientos.

Para ello las diversas líneas de desarrollo espiritual proponen el cultivo cotidiano de Virtudes personales, entre ellas se cuentan:

Inofensividad.

Una actitud mental de no crítica, rencor, ira, ofensa, represión, hacia nosotros mismos y los demás. El trabajo de la inofensividad tiene niveles de más y más profundidad en la medida que nos preguntamos qué es ofender, cómo es que dañamos o nos dañamos, puesto que no se trata sólo del daño al ego o a la imagen del otro, sino el perjuicio a la expresión del Alma. Mirado desde aquí, la sobreprotección puede ser una forma de ofender, pues no permite al otro expresar su propio poder. La inofensividad no implica debilidad de carácter o no discernimiento.Por el contrario, es una opción que conlleva aplicar la fuerza y dominio personal a una actitud mental de paz y buena voluntad.

Es un ejercicio vital, puesto que pacifica el corazón, aquieta la mente, permite la empatía, comprensión y perdón.

Amor Impersonal.

Es decir, no como una reacción emocional al otro que me agrada, sino como una Conciencia integradora, inclusiva, cálida, comprehensiva dirigida a la vida en su

totalidad y a todos los seres sin diferencia, como dinámicas de comprensión y empatía que manan desde nosotros hacia todo lo que existe.

Discernimiento.

Distinguir aquello que está dinamizado por el ego de aquello que está dinamizado por el Alma en la vida diaria, las decisiones, las relaciones. Desde allí, nos cuestionaremos respecto de si actuamos fundados en el miedo o la confianza, en la dependencia o interdependencia, desde el flujo creativo profundo y comprometido o desde el impulso emocional, desde la necesidad de dar imágenes a los demás o desde la vitalidad del Ser. Saber, por ejemplo, si hacemos caridad para aliviar nuestra conciencia o lo hacemos en coherencia con nuestro vivir auténticamente inspirados en el servicio. Cuando nos internamos más profundo y no sólo atendemos al acto sino la motivación o intención que hay tras él, ya no nos basta con no matar, sino que además necesitamos trabajar una mente sin rencores, ya que comprendemos que muchas veces matamos la autoestima del otro con una mirada o asesinamos su expresión profunda, ridiculizando, criticando.

Una persona que se ha postergado a sí misma para potenciar a otros se puede preguntar, por ejemplo,

qué la ha llevado a una entrega extrema. El impulso ¿deviene de la generosidad y autorrealización del Alma en el dar o más bien viene de la necesidad de sentirse avalada por el aprecio de los otros? Así mismo, el comprometerse o no comprometerse con una situación laboral, podría tener como base el temor al futuro, la necesidad de mostrarse ante los demás o el impulso a realizarse y ser feliz.

Evidentemente el asunto no es tan simple, puesto que somos seres integrales y ambas dinámicas se entremezclan, retroalimentan y están presentes y entramadas en la mayoría de nuestros pensamientos y acciones. Aún así, uno de los desafíos fundamentales de la persona que hace un proceso conciente es ir desenredando su madeja mental-emocional y dentro de ello, es básico distinguir qué está movilizado por la Conciencia libre, pura e interconectada del Alma y qué está sustentado por la contracción del ego.

Discernir esto requiere de un trabajo hecho en claridad y voluntad, donde la mirada lúcida dirigida a las dinámicas de la propia psiquis es la base. Evidentemente diseccionar así la propia psiquis es duro y requiere de una decisión de vida, de una gran honestidad para reconocer aspectos oscuros y desagradables de nosotros

mismos. Sólo así estos dejarán de poseernos desde el inconsciente y seremos capaces de verlos, aceptarlos y, desde allí, actuar en libertad sabiendo cuánto y cuándo les permitimos tomar parte en nuestras decisiones de vida. En el mirarnos también descubriremos la inspiración del Alma en muchas de nuestras acciones y decisiones y el amor, sabiduría, creatividad que moran en nuestro centro.

Gran parte de las distorsiones actuales tienen que ver con que la gran mayoría de las decisiones de los seres humanos están tomadas desde el ego; léase desde la sombra del miedo, la inseguridad, la ambición, el orgullo, la desidia, la falta de sentido. Y lo grave es que esto atañe a las opciones personales de vida así como a decisiones que tienen que ver con la historia de los pueblos, organizaciones, países. Por ello -porque la historia humana está sustentada en la conciencia egocéntrica- es vital distinguir claramente qué decisiones tienen su raíz en el miedo o la venganza, por ejemplo, y cuáles la tienen en el mayor bien para la mayoría. El tema es, entonces, tomar conciencia de dónde vienen las posturas que tomamos en la vida. Si nuestro modo de relacionarnos, nuestras decisiones vitales, son auténtica expresión de nuestro Ser, lo que producirá contento, radiación, sentido; o si se fundan en el ego, lo cual producirá descontento, opacidad y sin sentido.

Pureza de la intención.

Esto es, limpiar el móvil que lleva a la acción.

El énfasis del trabajo personal está puesto en la finalidad de fondo que guía nuestras acciones, más que en la forma, puesto que las mismas acciones pueden estar bien para algunas personas en cuanto están reflejando la pasión de su Alma y mal para otras en cuanto están canalizando la arrogancia del ego. Es más, algunos actos serán reflejo del Alma en algunos momentos y no en otros. Por tanto, frecuentemente el cambio no tendrá que ver con la conducta, sino con la dinámica que la moviliza. Mirándonos podemos darnos cuenta, por ejemplo, que estamos haciendo un regalo con rabia o con la intención de lograr algo a cambio. Frente a esto hay dos posibilidades: no hacer el regalo o trabajar la rabia o la manipulación, de modo que éste sea hecho desde una intención más pura.

Desapego.

No aferrarse a objetos, roles, personas, proyectos, creaciones, conceptos, generando dependencia, ahogo, estrechez, estancamiento.

El desapego en su sentido profundo no tiene que ver con falta de amor, desidia, incapacidad para comprometerse o para poner límites, sino justamente lo contrario; relacionarse permitiendo a los otros ser, ha-

cer su camino o entender que los distintos roles que tomamos en la vida son medios de expresión, no fines en sí mismos y que, aunque nos comprometamos con ellos mientras los realicemos, también es importante saber dejarlos atrás para ir a otros campos de expresión y experiencia.

El desapego nos permite vivir respirando profundo, libres, viendo que nuestros seres amados hacen su camino, teniendo la flexibilidad para cambiar y pensando que cuando unos ciclos acaban, otros se abren.

Servicio.

Actitud cotidiana de entrega de lo mejor de nosotros, desarrollando nuestros dones con el sentido de generar sinergias por un mundo mejor.
El servicio tiene que ver con poner lo mejor de nosotros en cada acto y genera Presencia Integral, apertura de corazón, buena intención, sintonía con los demás.
Es vital en el despertar al Alma el sabernos partícipes y activos colaboradores por un mundo mejor.

El despertar al Alma no lleva a una autocomplacencia o indiferencia por el estado del mundo, sino a un profundo compromiso con la expansión de una Conciencia de unidad y propósito para todos los seres.

Serenidad.

Una condición natural de la mente en la medida que se libera de ansiedades, apegos, "rollos" emocionales. La serenidad nos permite tomar perspectiva, decidir en conciencia.

Armonía.

Hacer de nosotros mismos una totalidad donde los distintos aspectos se expresen. Armonizar y embellecer la relación con el mundo.

Equilibrio.

Vivir rítmico entre el movimiento hacia la acción, exteriorización y el silencio y la interiorización.

Vivir integrado, donde estén presentes todos los aspectos de nuestro ser, con tiempos para actuar, hacer, descansar, compartir, gozar, silenciar. Nuestra cultura y estilo de vida se caracterizan por un gran desquilibrio en estos dos movimientos del pulso del cosmos. Como hemos dicho, vivimos en agitación, aceleración, sin dar tiempo a la interiorización, contemplación, reflexión, presencia. Tener la fuerza para darse tiempo para el silencio, la reflexión, la meditación, es fundamental en un trabajo conciente de integración.

Alegría.

Como una consecuencia del alivianarse de los deseos, ansiedades y el desarrollo de la capacidad de estar presente en cada momento, recibiendo la vida como un regalo.

Creatividad

Brota de la aceptación y expresión plena y sin trancas de los dones personales. Los bloqueos a la manifestación creativa de lo que se Es vienen del ego. Creatividad para dar, realizar, sacar adelante la propia vida y proyectos, creatividad para vivir.

La Vida Una es creatividad permanente, de ella mana todo lo que existe, la conección con las dinámicas del Espíritu inevitablemente generan movimiento creativo.

Voluntad, Propósito y Persistencia.

La apertura al Alma requiere de la potencia personal, de la voluntad de ir más allá, de liberarse de lo que obstruye la claridad de la conciencia, de aprender, transformarse, servir, vivir con sentido.

Una práctica recomendada es comenzar cada día con un propósito o Idea Fuerza inspiradora e irla mani-

festando concientemente durante el día. Voluntad y Fuerza para no dejarse vencer por la autocomplacencia, la desidia, la autocompasión, para no abandonarse a uno mismo.

Flexibilidad.

Al mismo tiempo, la disciplina espiritual debe ser hecha atendiendo a lo que se necesita trabajar en ese momento de la vida de acuerdo a lo que la propia conciencia y claridad personal nos pide, y ello es único para cada persona. Habrá tiempos en que será muy importante trabajar la meditación, otros en que habrá que enfatizar el desbloqueo corporal, la sensorialidad, la relajación o la actividad terapéutica; tiempos en que habrá que leer, asistir a talleres y estudiar mucho. Para algunas personas será importante ponerse límites y disciplinarse, para otras aprender a escucharse y conectar con su sentir, soltando la sobre exigencia. En suma, el proceso se hace con un propósito de fondo y con una flexibilidad en relación a la forma, para lo cual es preciso la autoconciencia y saber escucharse.

Sentido común.

En nuestros tiempos la manifestación espiritual debe ser realizada en la vida corriente, por tanto, saber equilibrar todo lo anterior con el tema del dinero -que

es la energía que nos permite movernos en el mundo- el trabajo, los afectos, la familia, es muy importante. Las posturas exageradas o extremas que dañan nuestro estar en el mundo, a la larga sólo servirán para echarnos peso encima.

Ética y moral.

En las antiguas escuelas iniciáticas no se permitía al discípulo acceder a un conocimiento, ni hacer prácticas de armonización bioenergética, ni de meditación, si antes no demostraba una base de comportamiento moral, de desenvolvimiento en el sentido común del convivir en sociedad, de cumplir con los roles a los que se ha comprometido y un dominio de su carácter y de los impulsos básicos. Desde este punto de vista, no cabe duda que el primer trabajo espiritual es ser capaz de cumplir en el ámbito laboral, familiar y de ciudadano éticamente.
Sin embargo, en un trabajo de apertura más profunda, esto es necesario, pero no suficiente.

La moral de reglas, normas, límites y prohibiciones es adecuada, necesaria para una humanidad en una fase evolutiva infantil y juvenil, del mismo modo lo es en esas etapas en la vida de los individuos. Sin embargo, cuando estas barandas de comportamiento y convi-

vencia ya están claras y asentadas, es preciso dar un paso más allá, de una finura mayor, donde las distinciones entre lo que podríamos llamar "bien o mal", "adecuado o inadecuado", "correcto o incorrecto" son cada vez más sutiles y poco definibles, lo cual nos obligará vivir la vida despiertos, en autoconciencia y auto responsabilidad, llegando a un momento en que lo único que nos guíe será nuestra visión de altura, lo que se ha llamado el "maestro interno", ese ámbito de paz y lucidez desde donde la persona conciente timonea su vida.

Vivir será entonces un acto profundamente creativo, en que nuestras acciones, opciones y caminos no estarán definidos de antemano, en que el marco de nuestras vidas no tendrá que ver con una moral estricta, reglas, prohibiciones, formas prescritas, sino con valores atemporales, los que han entregado los guías espirituales de todos los tiempos, como el Amor, la Armonía, la Compasión, la Justicia, la Liberación, la Auto realización como grandes inspiraciones inscritas en lo profundo del Alma de todo ser. La manifestación de estos valores puede tomar formas muy diversas de acuerdo al momento y las circunstancias. Habrá instancias en que el Amor se expresará como afectividad, ternura, caricias y otros en que será poner límites o distancia por el bien mayor de uno y los otros. Y esto

sólo puede cotejarse en la internidad de la conciencia personal.

Ya no bastarán las respuestas dogmáticas ni la moral convencional. La persona ya no podrá vivir de apariencias, pensando que si tiene tales o cuales conductas consideradas adecuadas ha resuelto el tema de lo correcto o incorrecto. Habrá una búsqueda ética, de valores profundos que muchas veces le llevará a romper con la forma exterior de la moral. Una buena manera de ejemplificar esto es Jesús sanando en Sábado o rompiendo las reglas en nombre de valores superiores, el Maestro no vive en lo convencional, se salta las normas, está más allá de las formas, pues busca una coherencia mayor con los Valores Perennes.

Entraremos en un estado de conciencia postconvencional en que el llamado a la coherencia y el contacto con una Etica esencial es tan fuerte que ya no puede limitarse a cumplir reglas o a vivir de acuerdo a un marco cultural o religioso. No bastará con cumplir con los rituales, con vivir una vida dentro de las normas que definen lo correcto y muchas veces la persona se saltará el comportamiento considerado adecuado en búsqueda de una expresión superior del Amor, la Solidaridad, la Creatividad.

No se trata de ser rupturista porque sí o de romper con las reglas por falta de autocontrol. No se trata de la conciencia preconvencional en que se vive tan centrado en el propio estado y deseos que no se es capaz de vivir de acuerdo a normas sociales, puesto que se es demasiado débil para ponerse freno a uno mismo; se trata de una persona fuerte en términos de autorregulación y auto conducción, que es capaz de ajustarse a la moral social que permite la convivencia, pero que está en conciencia dispuesta a romperla en pos de una expresión más pura de los valores del Alma. En esta etapa postconvencional se rompe con los prejuicios sociales, raciales y, al aceptarnos integralmente, comenzamos a aceptar a todo ser humano y a entender su etapa, a ver más allá de la norma, a no juzgar por las apariencias.

TRANSFORMACIONES Y FRUTOS DEL TRABAJO INTEGRAL CONCIENTE

En la medida que la persona va haciendo camino en su proceso, habrá un cambio profundo en su manera de entender, vivir, sentir la vida. Algunos de los frutos que irán madurando con el tiempo serán:

Eje Interior, solidez personal

El contacto creciente con la propia Alma o principio espiritual lleva al ser humano a contactar con una fuerza, serenidad, sabiduría interna, plenitud en su propia interioridad y a tener un eje personal dejando de orbitar en torno a dependencias emocionales, afectivas o mentales.

La persona se irá sintiendo más sólida y con el tiempo podrá ir estableciendo relaciones sanas de nutrición y apoyo, de complementación e interdependencia. Relaciones basadas en el respeto y apoyo a la mutua realización y no en las carencias que el otro me llena, en el abuso o en manipulaciones para que otros cumplan nuestras expectativas.

Estaremos ante seres humanos que no ponen su razón de existir en cuestiones exteriores y circunstanciales, como el tener mayor o menor dinero, alcanzar ciertas expectativas, recubrirse de ciertas apariencias o recibir aprobación. Sino en su centro interno anclado en los valores del Alma de inclusión, colaboración, participación.

A pesar de que los ciclos de la vida traigan cambios, éxitos o fracasos, el eje de la vida permanece firme, pues se está en contacto con un Centro incólume. Esto no quiere decir que nos convirtamos en una especie de robot al que nada afecta, sino que, aún con pena, alegría, desazón, más o menos vitalidad, siendo jóvenes o ancianos, habiendo ganado o perdido, el propósito central de nuestra vida de manifestar y revelar la conciencia espiritual en el mundo, sigue siendo nuestro eje.

Autodeterminación y persistencia

El contacto con el Yo Real genera individualidades más firmes y seguras que viven desde la dirección e inspiración que brota desde dentro. Comprenden y sienten las inspiraciones de su Alma como rutas sagradas. Esto constituirá personas más autodeterminadas, menos condicionadas por las circunstancias y más persistentes en sus propósitos.

Pensemos en los artistas, investigadores, exploradores, pensadores que han hecho contribuciones a la evolución de la conciencia humana y a su capacidad de seguir adelante sin importar las circunstancias.

La autodeterminación trae más libertad, pues ya no se está tan condicionado por la corriente psíquica colectiva de las neurosis sociales, los valores, objetivos y prejuicios de la cultura predominante.

La visión del mundo se establece desde la mirada de pertenencia, unidad, interconexión que nos da la Conciencia Pura y no desde el yo cultural y social fragmentado.

Visión del propio proceso, la vida como aprendizaje y servicio

Los nuevos conocimientos y prácticas, en especial la capacidad de situarse en la serenidad del observador, llevarán al individuo a entender los hechos de la vida desde una altura que antes no tenía. Desarrollará una visión de proceso y comprenderá e interpretará los eventos vitales como escenarios de aprendizaje y evolución. Así, podrá ir viendo los aportes, expansiones y crecimientos que las distintas etapas le han regalado, incluyendo lo que habitualmente llamamos fracasos o errores.

A través del contacto con su propia serenidad podrá tener una visión panorámica de su vida y los temas y desafíos fundamentales que ésta ha tenido. Podrá ver la médula de los procesos más allá de las formas. No importará tanto el guión a través del cual obtuvo ciertas claridades, sino ellas en sí. Ya no estará tan centrado en los hechos, sino en el modo en que los ve y los vive y comprenderá que el gran cambio radica en la perspectiva, amplitud, mirada y conciencia. Lo que en algún momento puede haber sido algo terrible, un castigo, fuente de infelicidad -como esas cosas "difíciles" que hay en la vida de todos-, desde una óptica renovada será una posibilidad de aprendizaje, aceptación, fortalecimiento personal.

Así mismo, la visión del proceso global llevará a percibir la propia vida en el proceso evolutivo mayor y a comprenderse como un eslabón de una cadena evolutiva, asumiendo un compromiso vital no sólo con los semejantes con que convive, sino con las generaciones futuras.

Al trabajar en grupo podemos ver cómo otras personas han llegado a frutos semejantes a los nuestros a través de experiencias muy distintas.

La fuente de la felicidad como plenitud interior

La persona comienza a pararse sobre sus propios pies, a construir su vida desde su propia claridad de conciencia, desde su propia responsabilidad. Descubrirá que la fuente de la felicidad está en su interior y que no depende de las circunstancias, posesiones, status o prestigio, sino del sentido y calidad con que viva cada momento. Se hará responsable de su vida y no culpará a los padres, a la mala suerte o a la pareja por su infelicidad. Comprenderá que es ella misma quien la despliega o no, en cada momento.

Nueva Identidad. Autoestima

La sintonía con el Alma nos cambia la idea y sentir de quienes somos. Una nueva identidad, irradiante, poderosa, amorosa va surgiendo. Esto, evidentemente se da dentro de la línea propia de expresión y de las cualidades únicas de cada persona. Habrá quienes manifiesten una gran claridad mental, otros que tengan que ver más con el sentimiento o la acción. Habrá caracteres callados, otros chispeantes Esto no es lo que importa, el punto es que la persona se va concibiendo "otra", luminosa, libre, movilizada por un Sentido de

Vida que no conocía, resonando con la naturaleza, la belleza, el silencio, la reflexión.

El ser apocado, arrogante o preso de las apariencias irá quedando atrás.
La autoestima se cimentará ya no en la mirada o evaluación de los otros, sino en esta nueva visión de sí misma. Ya no necesitará vivir pareciendo o demostrando, sino siendo y aceptándose.

Distinción entre el actor, el personaje y el guión

Así mismo, el vínculo con el Yo Real nos liberará de la identificación y el apego a los roles y funciones. Con una mirada de altura, veremos cómo a través de nuestra historia vamos asumiendo distintos papeles, actividades, guiones: hijos, hermanos, estudiantes, profesionales, mamás, papás, pareja, niños, adolescentes, adultos mayores…y sabremos que nos hemos expresado, entregado y comprometido con eso; pero que no Somos eso. Nos manifestamos a través de ellos, generamos experiencias y aprendizajes, pero estos roles van cambiando y dejamos de identificar nuestro "yo" con una profesión, con un status, situación económica, un partido político, o una función. Vamos soltando y viviendo con más sabiduría las distintas etapas

de la vida: el fin de un trabajo, la salida de los hijos de la casa, la separación de la pareja, podrán ser difíciles -un duelo que tendremos que vivir- pero no será el fin de nosotros como personas.

El contacto con el Alma es saber que somos el actor, no el personaje que representamos. Tampoco el guión, así nos veremos libres de ir transitando a través de distintas etapas y personajes sin sentir que morimos con cada fin.
Dejaremos de vernos o vivirnos como mártires o prisioneros de las circunstancias o de la tragicomedia de nuestra vida y en realidad entenderemos que justamente son ellas las que nos han proporcionado un campo de aprendizaje y servicio.

El comprender-saber-sentir que no Somos nuestra profesión o status, clase social, rol, hábitos, historia, nacionalidad, ideología, creencias o conceptos, sino que estas son estructuras a través de las cuales podemos canalizar nuestra expresión, nos hace libres, nos lleva a "estar en el mundo sin ser del mundo".

Vemos que nuestra vida concreta tiene limitaciones dadas por la forma física, social, cultural en que vivimos y por las múltiples condicionantes de nuestra

historia, pero las interpretaremos como canales a través de los cuales nuestro Ser se manifiesta y no como cárceles, pues tenemos la experiencia viva que detrás de todo eso somos seres libres y luminosos. Con la práctica cotidiana iremos forjando una autonomía que llevará a que, sean cuales sean nuestras circunstancias, nos sepamos libres de vivirlas, interpretarlas en términos de oportunidad, aprendizaje, realización. Es que asumimos que estamos manifestándonos a través de una nacionalidad, un lenguaje, un trabajo, una familia, un cuerpo y que estos son los canales a través de los cuales tenemos el desafío de aprender a expresar al Alma.

Sentido y Servicio como fuerza movilizadora del vivir

El contacto con la dimensión del Alma o Conciencia Pura, lleva a una necesidad profunda de Sentido, a entregar la vida a propósitos que trasciendan a la propia individualidad, a poner la vocación, el quehacer, los dones personales al servicio de la comunidad, de la familia, del mundo, de modo de ir concibiendo que la propia vida es un aporte al medio. Por ello, habrá una natural disposición a hacer un trabajo personal, a

revisarse para expresar los dones personales. La felicidad tendrá mucho que ver con inspirar de sentido la vida diaria.

Comprehensión del proceso de los demás. Respeto, aceptación y amor

La visión del propio transitar con sus etapas, crisis y expansiones- nos otorgará una mayor amplitud para visualizar y aceptar los ciclos de nuestros semejantes. El estar trabajándonos y mirándonos nos lleva a tener conciencia de nuestras luces y sombras, de los aspectos que nos limitan y aprisionan y del camino que hacemos para ir liberándonos. Desde ahí podemos sintonizar y entender el proceso de los otros; distinguiremos al ego y sus corazas que recubren la inseguridad y el miedo, sus apariencias para conseguir aprobación de los otros, etc. Dejaremos de juzgar y criticar. Nos será más natural el trabajo de inofensividad.

Entenderemos que cada uno está en su propia etapa y que éstas no se pueden forzar. Podremos aceptar y respetar -aún cuando mantengamos la distancia- a nuestros seres queridos. No intentaremos evitarles el proceso, sabremos que es preciso recibir el fruto de

la acción para evolucionar, que muchas veces el sufrimiento es necesario. A menudo la única ayuda que podemos prestar es aceptar, escuchar o proyectar nuestra luz y amor a las personas en etapas difíciles.

La aceptación de nosotros mismos y de los demás con sus claridades y oscuridades, con sus crisis y liberaciones, con sus rigideces y miedos nos permitirán perdonar.
Perdonar nuestras propias torpezas y perdonar las heridas que nos han causado los otros, perdonar que no hayan sido quienes quisimos que fueran. El perdón es fruto de la comprensión, de ponerse en el lugar del otro, de entender el camino humano.

El des-cubrimiento vivencial de nuestro Centro, de nuestra belleza y Luz, nos permite sintonizarlo en los demás, en la naturaleza, en todo. Miramos con ojos de dignidad y belleza a todo ser y todos se vuelven dignos a nuestros ojos. Vamos dejando los prejuicios y abriéndonos a ver al otro siendo sensibles a su luz, aún cuando esté recubierta de oscuridad, aún cuando no nos agrade. Así comenzamos a entender el Amor como un estado de Conciencia, donde comprendo, perdono, respeto, incluyo al otro.

Visión sistémica

La Conciencia Pura, la gota de agua se sabe en interrelación con todo y, al conectarnos con esta visión, nos abrimos a una Conciencia Sistémica donde nos sabemos entrelazados y conectados con todos los seres. Comenzamos a vivir desde una nueva sensibilidad que se relaciona con el efecto de las acciones en el sistema mayor.

La persona se vuelve integralmente ecológica. Desde el efecto que tienen sus acciones cotidianas, sus decisiones en el entorno, sus palabras en un grupo, sus pensamientos en el campo psíquico o su meditación como una forma de pacificar el mundo. Comprende que en esta unidad interrelacionada, sus pensamientos, sentimientos, acciones afectan al mundo. Así es como se hace cargo de sí y de refinarse, no sólo por una cuestión de satisfacción y necesidad personal, sino por un sentido de responsabilidad al entorno. Sabe que su estado personal está afectando no sólo a aquellos con quienes convive, sino al sistema global, que su propia violencia o intolerancia es la misma energía que nutre a las crueldades entre las naciones, así como su aceptación y respeto estimula estas cualidades en el mundo.

Desde esta visión podrá encontrar pleno sentido en los actos cotidianos, en las iniciativas de bien mayor en que colabore, por sencillas y locales que sean, pues trabajará en iniciativas locales con inspiraciones globales.

Intuición de la Totalidad

El trabajo de contacto interior, así como la apertura a una nueva kosmovisión espiritual, debería ir trayendo el sentir y saber que se es parte de una Unidad mayor, de una dinámica kósmica en que el ser humano y todo ser está incluido.

Este sentido de pertenencia a un Todo mayor lleva al sentimiento de estar contenido, amado y ser digno de existir por existir. Va quedando atrás la herida de estar separado, solo, a la deriva y abandonado y, así, va surgiendo una seguridad y confianza básica de estar contenidos y ser manifestaciones vivas de una Gran Unidad en la cual toda existencia se expresa. Ya no será necesario vivir manipulando o llamando la atención para ser amados e integrados, porque nos sabremos amados y aceptados en la Totalidad.

Así vamos mutando de una idea de vivir basada en la defensa y la lucha, para sabernos colaboradores de un propósito global, planetario, kósmico. Esto trae un cambio radical en nuestro modo de relacionarnos, desde el estar alerta y en sospecha ante el "otro", a sabernos colaboradores en un propósito mayor; de vivir compitiendo por ganar sin importar las consecuencias, a vivir colaborando creativamente. La vida deja de ser una guerra donde es preciso escalar pisoteando a los otros para vencer, para convertirse en un campo de aprendizaje y realización, donde lo que se busca es la máxima realización personal en pos del bien general.

La Totalidad en permanente transformación

Con una nueva capacidad de ver, nos damos cuenta que el Kosmos y, dentro de él, nuestra vida está en constante evolución. Que ésta trae, en una visión de largo alcance, cada vez más apertura en la conexión con la Conciencia Pura del Alma, con lo "verdaderamente importante", con lo esencial, que es la dirección natural que debería tomar la vida de una persona que acepta el desafío de vivir y aprender.

La intuición que hay un Gran Movimiento que impulsa todo lo que existe hacia la revelación de la Luz, que todo está en transformación, que los cambios de nuestra vida son parte de una dinámica mayor en la cual estamos incluidos, lleva a una actitud mental de paz y humildad ante caminos y Propósitos que superan nuestros cálculos lógicos y ante los cuales sólo nos cabe entregarnos y proactivamente impulsar.

Comprendo que no es mi ego y su necesidad de tenerlo todo asegurado, protegido y controlado quien dirige los eventos. Intuyo una dirección mayor, ante la cual me relajo y humildemente me entrego. Esto incluye la aceptación de los "tiempos difíciles", el dolor, las crisis vitales no para quedarse inmóvil ante ellas; sino para aceptar el regalo de aprendizaje que éstas nos dejan. Entendemos que no podemos evitar el vivir con sus múltiples facetas y que todas tienen un sentido en el recorrido de nuestra conciencia. Vamos soltando la obsesión por "estar cómodos" y tenerlo todo planificado y comenzamos a vivir cada día y cada ciclo en lo que Es, confiando que hay una Sabiduría Mayor que aquella de mi pequeño yo que conduce los procesos.

Iremos dejando de sentir que somos una hoja movida por el viento, sin ningún sentido y razón, dejando en

el pasado la sensación de injusticia y rabia ante hechos incontrolables, ya que comprenderemos que el despliegue de las transformaciones y cambios de la vida ocurren en una dinámica que va de adentro para afuera, que desde el Ser se despliegan las circunstancias transformadoras de la vida, que se trata del Alma como Conciencia espiritual que busca limpiarnos, liberarnos, que desde nuestras capas más profundas se gestan las necesarias mutaciones de la vida y que, en realidad, somos la hoja y también somos el viento.

Ahora bien, no se trata de tener una actitud pasiva de resignación, sino de aceptar el despliegue de los hechos de la vida. Dejar de estar en guerra con lo que naturalmente se está dando, escuchar la voz interior que muestra caminos y atreverse a vivir creativamente los regalos que el tiempo va trayendo, sabiendo que no tenemos nada controlado, que la vida es un misterio. Esto no significa vivir en desidia, indiferencia o falta de propósito y proactividad, como muchas veces se entiende este punto. No se trata de vivir a la deriva, viendo como transcurre la vida en una pasividad irresponsable y poco comprometida, sino de sintonizarse comprometida y activamente con las tendencias que en ese tiempo están marcando los eventos. Si todo se está dando para sacar adelante una empresa que

deseo, el punto es hacerlo; pero si las cosas están yendo en otro sentido, es mejor esperar.
Hay tiempos para iniciar una conversación y otras para esperar que se produzca, tiempos de siembra y de cosecha, de hacer y deshacer, de construir y destruir.
No se puede ir contra la corriente de la vida. No está en las manos de nuestra razón y pequeña voluntad.
Este proceso nos llevará a vivir plenamente en la confianza y dejar el miedo como fuerza movilizadora desde donde tomamos caminos, decisiones y opciones.

Visión sincrónica

Al estar más abiertos y concientes, veremos las sincronías que ocurren a cada momento: las muchas veces en que estamos pensando en alguien y esta persona nos llama; la relación que hay entre los sueños y los procesos y vivencias personales; cómo ocurren las coincidencias que nos llevan a encontrarnos con las personas precisas o los libros o las vivencias. Estaremos abiertos, prestando atención al acontecer externo, a las vivencias internas como una Unidad, como una Totalidad con dos caras.

Intuición

Así como la facultad propia de la mente racional es precisamente la razón, el pensamiento lógico y causal; la facultad de la Mente Integral que permite sintonizarse con el Alma, es la Intuición.

Entendemos por Intuición aquella facultad de la Mente que nos conecta con el Sentido, Propósito y visión del Alma. La Intuición no es lo mismo que lo que llamamos "tincada" o la percepción de los estados emocionales de los otros o los mensajes de los sentidos: "lo siento en la guata" y no aplica a cosas como saber quien está llamando por el celular, el agrado o desagrado que pueda sentir por otras personas o, incluso, a la telepatía o conexión a nivel de pensamiento. Se confunde la percepción emocional con la Intuición, porque ambas son instantáneas, pues no pasan por el proceso lineal de la razón. Sin embargo, la primera es una facultad propia de la sintonía emocional y de los sentidos, pre personal; la segunda, es propia de la Mente Integradora y, por tanto, transpersonal.

La Intuición es fundamentalmente la sintonía con la Ley de Unidad de todo lo que existe, con la Inclusividad, con la Comprensión de la vida desde la mirada

y las leyes del Alma. Se aplica a temáticas que tienen que ver con una comprensión de nuestra vida en el Todo, con un sentido de misión o entrega, con el despliegue creativo que es preciso en cada momento, con las Grandes leyes que gobiernan al Kosmos y, en él, la vida de los seres humanos y la propia vida personal, con lo que Einstein llamaba "el pensamiento de Dios".

Por lo tanto, la Intuición siempre conlleva una comprensión holística e integral, unida y no fragmentada como lo hace la razón, sintética más que analítica e instantánea más que secuencial. Sin embargo, para llegar a esa Revelación que es la Intuición, es preciso haber ejercido el pensamiento racional. Pensemos en todo lo que han tenido que trabajar racionalmente los científicos -dar vueltas y vueltas en relación a ciertas temáticas- para llegar a tener el chispazo intuitivo que los llevó a integrar todo su pensamiento en una fórmula o una Ley.

El Tao Te Ching, por ejemplo, es obra de una profunda sabiduría e intuición de esa Totalidad que mueve al mundo, el Tao. Sin embargo, Lao Tsé vivió una vida entera de estudio, lectura y aprendizaje para llegar a generar esa síntesis y poder entonces, renunciar al intelecto como vía de conocimiento.

Quiero decir que la Intuición brota de un trabajo de aquietamiento, focalización y apertura del vehículo mental, lo cual incluye la reflexión profunda y la meditación. Así han trabajado todos aquellos a quienes llamamos sabios, maestros, grandes pensadores.

Todo lo expuesto anteriormente no alcanza su plenitud y madurez hasta que la persona no desciende al pozo profundo e ilumina su sombra.

ILUMINACION DE LA SOMBRA

Las tradiciones iniciáticas hablan de que en algún momento del recorrido hacia la manifestación de la Conciencia Espiritual, el ser humano tendrá que "descender" hacia lo profundo de sí mismo, encontrándose con la raíz de su ego, con las heridas, miedos, carencias que le han llevado a construir corazas, máscaras e imágenes distorsionadas de sí con que se adapta y defiende en la convivencia social.

Esta fase es simbolizada como un descenso conciente -no de inmersión descontrolada- a los infiernos o lo ínfero, en el mito Sumerio de Inanna, Nahuatl de Quetzalcoatl, Griego de Eros y Psique.

También es representado como una lucha contra seres oscuros, como Gilgamesh luchando contra las bestias o Krishna venciendo animales feroces en los bosques.
Es también la idea de antiguas escuelas Iniciáticas, en que al postulante se le hacía entrar en templos subterráneos y oscuros en la noche, por ejemplo, donde tenía que superar pruebas de enfrentamiento con entidades oscuras. De más está decir que se trataba de sus propias creaciones psíquicas que se presentaban bajo la forma de seres aterradores.
En la vida del Buda, esta fase está representada a través de su encuentro con mara, el tentador y en la de Jesús a través del enfrentamiento con el demonio después de purificarse por 40 días en el desierto.

El fruto de este proceso es la completa integración e iluminación de la sombra o aquellas dinámicas emocionales-mentales "ocultas" en el inconciente del "yo separado". Ellas han permanecido veladas a la mente conciente porque las hemos reprimido y no hemos podido ver, ni saber cómo nos han estado manejando, condicionando y teniendo efecto en nuestras vidas. Miedos, deseos, celos, orgullo, odios, dolores, heridas del pasado, potencias manipuladoras, temor al des-

control, ira, vanidad, sexualidad reprimida y las máscaras y disfraces con que recubrimos todo esto, irán cobrando tanta fuerza que una persona en un trabajo conciente inevitablemente tendrá que mirarlas.[2]

Para el lenguaje y la comprensión actual, primero afirmaremos, que se trata de una etapa que no todas las personas viven -en esta vida al menos- pues es preciso tener un recorrido y ser firme en la Luz o la Conciencia clara para poder conocer y limpiar de raíz la oscuridad. De hecho, esta fase se da en la vida de Jesús cuando ya ha vivido el bautismo y es un discípulo avanzado y guía de otros. Segundo, es un proceso que no puede ser apurado o generado por una cuestión racional o un deseo de hacerlo, simplemente ocurre, más allá de la voluntad del ego, por una cuestión de madurez espiritual.

Esta Noche Oscura viene de lo profundo de la psiquis y, a menudo, se abre con sueños de descender a las profundidades, de entrar en zonas sombrías, de iluminar pozos oscuros, de encontrarse con las raíces más antiguas de uno mismo, así como sueños, recuerdos o circunstancias que sacan a luz dolores, pérdidas, temores negados u olvidados.
Aspectos emocionales reprimidos se hacen presente

con una fuerza tal que no es posible evadirlos. Es como si un agua que hubiera estado aposada en un charco oculto en medio de un bosque comenzará a hervir y fuera imposible seguir ignorándola. En esta etapa, la estabilidad y relativa armonía lograda antes, a partir del Trabajo Personal, se irá al tacho, ya que se hará muy difícil contactar con momentos de plena armonía y estabilización en una Conciencia Pura y toda nuestra claridad de visión será utilizada en aclarar, mirar y hacernos cargo de las raíces inconcientes del ego y el yo herido donde los miedos, el orgullo, los celos, la fragilidad personal serán sentidos con tanta fuerza que no podremos evadirlos.

Necesitaremos ayuda de terapeutas o consejeros para aclararnos. A menudo nos sentiremos confusos e inundados y, si somos personas concientes, necesitaremos mirar de frente y liberarnos. Probablemente revisaremos nuestra vida y quizás pensemos que todo el trabajo personal anterior ha sido una farsa, centrada en las formas, que el ego ha permanecido firme e incólume a pesar de todo.

Necesitaremos ser auténticos, dejar de "pasarnos películas" en relación a nosotros mismos para ir viendo

---

2. Jung comparte el proceso de integración de su sombra en el libro Recuerdos, sueños y pensamientos. Juan de Castro expone claramente la sombra en su libro "Para mejorar la vida".

con dolor, nuestras corazas, disfraces, arrogancias, manipulaciones.
A pesar que en esta etapa no lo pasamos bien y a menudo nos sentimos débiles, oscuros, es importante saber que se trata de un Trabajo Sagrado, pues estamos iluminando lo que no éramos capaces de mirar de nosotros mismos y que, sin embargo, siempre estuvo ahí, condicionándonos, llevándonos a tomar decisiones de vida y a hacer caminos cuya raíz o razón de fondo estaba basada en poderes psíquicos inconscientes.

Lo que distingue este Trabajo de Integración de las muchas etapas de inundación de ego que viven las personas, es que se trata de un viaje conciente de entrada en las sombras con el propósito claro y valiente de vernos, enfrentar, conocer aquello que había permanecido allí, por duro que sea.

Serán épocas de invierno en nuestras vidas, donde la atención estará inevitablemente dirigida hacia adentro y abajo, donde tendremos muy poca energía para relacionarnos, crear, hacer. No habrá interés para lecturas ni aprendizajes que no tengan que ver con el tema y necesitaremos mucha soledad, pues sentirnos y mirarnos nos tomará tanta energía que probablemente intentemos bajar las actividades sociales y laborales, al

mínimo y, por lo demás, muchas de nuestras acciones anteriores nos parecerán vanas, triviales y sin sentido, pues a menudo estaremos sobrepasados por nuestro proceso y pensando que por primera vez nos vemos "de verdad". Es posible que queramos deshacernos del aspecto formal de nuestras vidas (pareja, compromisos, profesión) para volver a empezar desde una base auténtica y pura- Quizás lo hagamos, para descubrir con el tiempo -una vez más- que el problema no está allí, sino en nosotros mismos, en nuestra mente donde erigimos las fortalezas que destruyen el encanto y la pureza de vivir.

A medida que avanzamos iremos teniendo conciencia de las raíces de nuestra fragilidad. Nos encontraremos con nuestra necesidad de ser amados, con un profundo sentimiento de abandono, con nuestra inseguridad y temores a la vida, con una insatisfacción de base, con arrogancia y orgullo y nos daremos cuenta de cómo tomamos posturas y disfraces para aliviar todo esto y con dolor veremos cuántas cosas hemos hecho en la vida con el fin de cubrir estas carencias.

La visión clara de estos aspectos se suele presentar a través de Arquetipos, dotados de una inmensa fuerza, como figuras inconscientes que moran en lo profundo

de nuestra psiquis. La bruja(o) manipuladora(or), la loca(o) descontrolada(o), la soberbia, la ira, la víctima, la "bondadosa" surgirán con tal fuerza que toda nuestra energía estará inevitablemente dirigida a trabajarlas, verlas, sentirlas, conocerlas.

Mientras más profundizamos en el "yo separado", mientras más des-cubrimos las raíces de la gota de agua que perdió su contacto con la Totalidad y vive renegando desde el abandono, la carencia, el miedo y la soberbia; mientras más se cae ante nuestros ojos nuestro ego y sus disfraces, más nos acercamos al recuerdo y despertar de lo que somos en lo profundo, de la Nota Musical que resuena con la Gran Sinfonía.

Mientras más se ilumina nuestra Sombra, por oposición, iremos contactando con una base de pureza, inocencia, bondad que mora en lo profundo de nosotros tapada y olvidada. Recordaremos quizás que alguna vez en la vida -probablemente en la juventud o en la niñez cuando nuestras corazas no eran tan estructuradas y el ego no nos copaba- tuvimos un impulso auténtico, una inspiración que nos llevó a ver la vida como algo bello, en que estuvimos sintonizados con una Unidad Armónica a la cual pertenecíamos, en que la ternura brotaba como algo natural y, desde ahí,

estuvimos llenos de inspiración y vitalidad para elegir una actividad, una profesión, una pareja…y veremos cómo con el tiempo nos fuimos bloqueando, abandonando, olvidando, defendiendo, compitiendo, asegurando. Con este proceso nos estaremos atreviendo a ver, aceptar e integrar los múltiples aspectos reprimidos y negados de la sombra, lo cual nos producirá un gran alivio, al no tener que seguir mintiéndonos y aparentando a través de la autoimagen acorazada y defendida del ego.

Por tanto, no se trata de que desaparezcan las emociones o áreas vulnerables, sino que serán aceptadas y reconocidas por nosotros. Las podremos Ver, saber cuando aparecen y podremos conducirlas. Así perderán su dominio.Y más aún, aprenderemos a utilizar el aspecto movilizador de la rabia, protector de los miedos, autoafirmante del orgullo, integrador de la sumisión,más ellos no nos poseerán y podremos dirigir hasta dónde les damos cabida en nuestras vidas y relaciones.

Tendremos una nueva claridad y sentiremos una gran liberación: la de haber visto y abandonado la máscara, la de atrevernos a saber que somos vulnerables, que necesitamos vivir en el amor, que ya no hay nada que

fingir o parecer, pues somos simple y magníficamente humanos.
Al ir conociéndonos y aceptando íntegramente, podremos comenzar a relacionarnos desde una sintonía hasta entonces desconocida, sin aparentar, sin intentar dar imágenes, en forma natural, aceptando también lo claro y oscuro del otro y, por tanto, dejando el juicio y el prejuicio y comprendiendo sus razones, sus caídas, sus aciertos, su fragilidad y sus corazas.

El proceso se irá cerrando y nos sentiremos plenos de una nueva energía, purificados, liberados, sin carga, abiertos a la vida, dispuestos a volver a comenzar con una disposición creativa y sin trancas cada día.

El despeje psíquico del proceso, la autoaceptación, el dejar de ocupar nuestra energía en sustentar al ego, nos permitirá sintonizar con el profundo llamado del Alma que nos hablará de una pertenencia, claridad, serenidad y armonía hasta entonces desconocidas y viviremos en una Confianza radical en los cambios y transformaciones de la vida, con lo cual dejaremos de aferrarnos, oponer resistencia, apegarnos.

Con esto nace una nueva identidad a la que llamaremos el "Yo Espiritual Integral".

EL "YO ESPIRITUAL INTEGRAL", CANAL DEL ALMA

El Yo Espiritual Integral es la Gota de Agua que está en un proceso de creciente despertar, afinarse e irradiar la nota espiritual de su Alma.

La persona va siendo cada vez más conciente de su identidad Espiritual, en un proceso que tiene sus ciclos y etapas, que van desde la persona que ha integrado su sombra y vive en mayor autoaceptación, paz, naturalidad y armonía a la del que vive Despierto y realizando a plenitud la potencia de su Alma.

La íntima vivencia de quien se Es, dejando de ser las definiciones del ego de modo que la persona se siente, piensa y vive como una entidad de claridad, amor, fuerza, creatividad.

El trabajo fundamental de estos ciclos es ir a una sintonía creciente con la Conciencia Pura y ordenar, armonizar todos los demás aspectos del Yo: Mente, Sentimientos, Cuerpo, bajo su dirección e irradiación.

Resonaremos crecientemente con una Totalidad ante la cual nos ponemos al servicio, soltando las obsesiones personales, los deseos, sueños, expectativas; o sea,

los planes que nos permitían vivir en la ilusión que teníamos el futuro controlado. Intuímos que somos notas de una sinfonía mayor y nos entregamos a la conducción de una Sabiduría más allá de nuestra pequeña lógica.

Autoafirmación e integración

El ser humano pone sus dones al servicio de un Bien Mayor, entendiendo que el propósito de su vida es expresar lo mejor de sí para el bien de la Totalidad.

Metafóricamente, como en un organismo sano los órganos no intentan sino ser lo que son y encuentran su plenitud en ello -el estómago se realiza siendo lo más estómago que puede ser, sin intentar ser cerebro ni hígado- así la vocación será entendida como realizar y concretizar en tiempo y espacio la plenitud de lo que Es.

Así también -como cada órgano sólo puede realizar su naturaleza en la medida que se interrelaciona y colabora con el sistema total, dando y recibiendo, y el corazón sólo puede ser quién es en la medida que el hígado es quien es- el ser humano en Conciencia Despierta sabe que sólo puede realizarse y expresar su ser con los otros, en interdependencia.

Autoafirmación e Integración al mismo tiempo, no como dos aspectos en lucha- como lo hace el ego que está en constante tensión entre el "yo" y el "nosotros"- sino potenciando su propia expresión y permitiendo, alentando la de los demás.

A esto se le llama empoderización: me apropio de mi, expreso mis dones y poderes sin temor, estimulando a los otros a que lo hagan, a que también se empoderi-cen de sí en pos de colaborar por un fin común.

Siguiendo con la metáfora, aún cuando la autorreali-zación de cada órgano del cuerpo es autorealizar su potencial, el sentido de hacerlo no es sí mismo, sino el buen funcionamiento armónico y evolución de la totalidad del cuerpo, así también para el Alma, el sen-tido de existir y expresarse en plenitud es colaborar y aportar a esa Totalidad Mayor en que vive el Kosmos y su desenvolvimiento evolutivo. En suma, el Yo Inte-gral, armoniza la individualidad con la pertenencia y expresa el poder personal como un don que ofrece al servicio del mundo.

Liberación de las identificaciones del ego

Nuestra vida ya no pertenecerá al ego y sus deseos de manipulación y control, sino que al Alma y su sintonía con el Todo. Desde allí concebiremos todo nuestro Yo y sus circunstancias como vehículos de manifestación del Ser y ya no como condicionantes que limitan la vida.

Nos entenderemos libres, potentes y podremos afirmar que no "soy yo y mis circunstancias", sino que éstas son los canales a través de los cuales el Alma ha escogido, en esta oportunidad, manifestarse.

No nos limitaremos por una condición física o socioeconómica, pues no nos definiremos desde ellas: "soy pobre", "rico", "gordo", "flaco", "diabético", "discapacitado", "gerente general" o "junior". Tampoco nos amarraremos a nuestras autodefiniciones, "soy tímido", "rencoroso", "alegre", "simpática", "muy hábil" o cualquier definición que nos acartone y nos obligue a vivir bajo imágenes creadas por el ego. Nos sentiremos libres y entenderemos todas estas cosas sólo como recursos de manifestación de lo que verdaderamente somos: seres de clara y potente Conciencia y Amor y, desde allí, viviremos, nos relacionaremos y crearemos nuestra vida.

La Conciencia Pura nos abrirá a una sintonía gozosa con todo ser, una vivencia de contacto y amor que encantará la vida y será una fuente vital de alegría. La persona comenzará a vivir en la relajación de ser con los otros, de no necesitar ganar sino colaborar, participar, co-crear.

Así también, la vivencia de estar unido, contenido por un Todo Mayor, de pertenecer, de participar de una Gran movimiento que trasciende al pequeño yo- donde éste pasa a ser la célula de un Gran Todo- nos llevará a entender que nuestra vida está de ahora en adelante al servicio y la entregamos alegremente a dar lo mejor en un proyecto que nos trasciende.

Serenidad Creativa

La Mente, al entrar en sintonía con el Alma, se expande a un ámbito de serenidad, quietud, empatía con todos los seres.

Cambia radicalmente la actividad pensante. El Campo Mental se transforma en un espacio vacío y luminoso, sin “rollos”, apegos, deseos, ansiedades, lo cual

permite estar, en cada momento, sin anticipaciones, presunciones ni prejuicios y, por tanto, vivir la vida en Presencia, Plenitud, Sintonía y Creatividad.

La Mente despejada y abierta se convierte en una especie de antena parabólica que sintoniza con las dinámicas e ideas que fluyen inspiradas por el Alma.

Las personas en estos niveles se conectan con las Grandes Ideas que inspiran al proceso humano. Aquí actúa la Intuición que ilumina la mente de visionarios y pioneros que siembran en todos los campos humanos las dinámicas que impulsan un tiempo de Conciencia Planetaria y hermandad entre los seres humanos.

Como la energía y la atención ya se han liberado de estar permanentemente acosadas por las propias perturbaciones emocionales del ego y se vive en un estado de natural tranquilidad interna, quien esté en esta etapa será derivado a un interés creciente por el Bien Mayor, por aportar la vida personal por un mundo mejor.
Buscará participar en líneas o proyectos que aporten a las personas, al planeta, al arte, la economía, la sicología, la política, el deporte o, simplemente, desde el medio familiar o social. La persona se transforma en

un campo irradiante de Luz o Conciencia espiritual. Esto no significa que ya no viva más roces internos o conflictos, los habrá; pero tendrán que ver con ir hacia una expresión más fidedigna de la propia entrega como canal del Espíritu.
Su Espíritu es su Luz y su guía; y su intento, revelarla en cada momento.
La persona se vuelve fuerte y clara en Espíritu.

Iluminado maduro

El iluminado ya maduro, entenderá la espiritualidad como algo natural, que no requiere de poses ni máscaras. Ya el énfasis no está en las formas, sino en la potencia amorosa y creativa con que se actúa.

A diferencia del iluminado inmaduro, ya no estará interesado en proezas o experiencias extraordinarias, sino en mantener esa fina sintonía con el Alma en los distintos momentos y ciclos de la vida. Probablemente se hará imperioso ir hacia un vivir más simple, con menos aderezos y cargas. La persona estará interesada en una pureza y finura de expresión que permitan manifestar al Ser y lo que atente contra esto tenderá a ser alejado.

Silencio

El silencio tendrá un lugar importante e indispensable para las personas en este nivel de conciencia.

Se necesitarán tiempos de nutricia soledad y de contacto con la Conciencia Pura para ir aclarando, expandiendo la entrega.

En algunas líneas de expresión esto tendrá una connotación mística o devocional- como es el caso de una persona que está inserta en una religión- en otras, más práctica o mental, en los que estén relacionados con cuestiones medioambientales o científicas.

Alma: Mente y Sentimiento

El Alma o la Conciencia Pura se “conecta” con el Yo a través de dos “cordones”, ambos igualmente válidos, el del corazón- que lleva al desarrollo del sentimiento, amor, empatía como cualidades fundamentales del Alma- y el de la cabeza, que lleva al desarrollo de la claridad mental, la comprensión de las grandes leyes kósmicas, el saber, el conocimiento. En el camino evolutivo la idea será ir integrando ambos, sentimiento y pensamiento como canales del Alma.

En todo caso, para ambos, los momentos de soledad en su ritmo de vida serán vitales, pues la persona se cargará de vitalidad, propósito, Conciencia en estos momentos.

La meditación, oración contemplativa, reflexión profunda será vital, pues llevará a la inspiración que permita a las personas ser colaboradores concientes del proceso humano y planetario.

Esto evidentemente se reflejará en opciones concretas, como la utilización del tiempo, el dinero, la connotación que se le dará al trabajo como campo de realización, colaboración y entrega, la comprensión de ser padres como facilitadores y conductores de la expresión del Alma del hijo(a), la concepción de pareja como compañeros y cómplices en la mutua realización.

Potencia local, efecto global

Las personas que han llegado a este nivel están movilizadas por una fuerza interna tan potente que su acción en pequeña escala cobra efectos globales que movilizan a los demás más allá de su espacio y su tiempo.

Lo grandioso no está dado por la popularidad o espectacularidad de su acción, sino porque está enraízada en la Voluntad y el Poder Incluyente del Espíritu. Pensemos en la Madre Teresa, en Gandhi, en Luther King, en Einstein, en Muhamad Yunnus, en Madame Curie, en el Padre Hurtado, en Mandela, en las personas y redes que, desde cualquier área del quehacer, expanden en el mundo, la conciencia humana. Vivir se vuelve un campo de servicio, la vida ya no pertenece al individuo, sino que es un vehículo o un recurso del Espíritu en acción.

La gota de agua se rinde a ser tomada,
llenada por el Gran Océano

La meditación, el silencio interno, la Presencia Integral serán una necesidad fundamental, a este vaciamiento interior -que en la mística occidental ha sido básicamente practicada a través de lo que se ha llamado Contemplación de Dios y en muchas tradiciones orientales como Meditación- se le ha llamado también el abandono de sí, lo cual alude a soltar toda idea, imagen y abrir la mente o la Conciencia Personal a ser colmado por la Gran Unidad en que todo existe.

Los testimonios de sabios, místicos, iluminados, santos de todos los tiempos y culturas, nos describen -en la plenitud de esta experiencia de soltar toda identificación- un estado de vacuidad pleno de potencia, serenidad, libertad, de unidad con todo lo que existe. Un estado donde los códigos de la mente racional o los estados emocionales ya no sirven, donde descubrimos otras áreas de conciencia -ya no de análisis o de pensamiento lineal- sino de Saber total, pleno e instantáneo.

San Juan de la Cruz lo manifiesta bellamente en sus "Coplas sobre un éxtasis de Alta Contemplación":

El que llega allí de vero,
de sí mismo desfallece,
cuanto sabía primero mucho bajo le parece;
y su ciencia tanto crece
que se queda no sabiendo
toda ciencia trascendiendo.

CAPITULO 8

HACIA UNA CULTURA DEL ALMA

TRANSFORMACIÓN PERSONAL Y CAMBIO SOCIOCULTURAL

La cultura del Alma sólo es posible desde la unión creativa de personas que estén en proceso de despertar -o hayan despertado- a la Conciencia Pura, pues desde allí se tiene la certeza que existimos en un Todo Mayor que nos contiene, que somos pequeñas vidas dentro de la Gran Vida, que participamos creativamente del proceso Kósmico, que no estamos solos ni separados, sino interrelacionados con todos los seres; que la vida es una urdimbre que cambia y resuena al unísono, donde todo cambio local afecta a la trama total. Nos abrimos a una nueva manera de entender la realidad, a nosotros mismos, al propósito de vivir y, entonces, las culturas que broten desde allí, tendrán fundamentos radicalmente diferentes a aquellos enraizados en la cultura del ego.

El despertar personal juega un papel primordial en el cambio colectivo hacia una Cultura Espiritual que no es fruto de la imposición, sino que es generada por la intención que brota naturalmente de los seres humanos despiertos o intuyendo la Gran Unidad y, con ello, la necesidad de ser colaboradores concientes en el proceso evolutivo de ella.

Esto nos lleva a pensar que quizás estemos a años luz de gestar sociedades cuyas bases estén afincadas en la mirada del Alma. Sin embargo, desde hace algunas décadas ya tenemos -al menos a nivel conceptual- algunas orientaciones básicas. Conceptos como ecología, sistémico, holístico, integral, redes, interdependencia, sinergia, empoderización, interconexión, inteligencia emocional, inteligencia espiritual, inteligencias múltiples, equidad, paridad, derechos humanos, conciencia planetaria, armonización bioenergética, medicina complementaria, educación para la paz, responsabilidad social empresarial, desarrollo sustentable, innovación, creatividad, Conciencia, niveles de conciencia, están circulando e inspirando la vida de un número cada vez mayor de seres humanos que comienzan a ser sensibles a la nota del Alma.

Estos son los tiempos del comienzo del despertar y tenemos cada vez más conciencia que no hay opciones. O entramos a una era espiritual o nos destruimos a nosotros mismos. La información que nos permite saber, por ejemplo, que estamos en un proceso de contaminación de las aguas y la atmósfera a un nivel tal, que amenaza la vida de millones de seres humanos a corto plazo es un acelerador evolutivo que nos obliga a enfrentarnos al hecho que necesitamos asentar un convivir en bases completamente distintas a las actuales.

En todo caso, lo que nos ocupa en este momento es jugarnos porque nuestros intentos personales y micro sociales constituyan un grano de arena para que, algún día cercano o lejano, las sociedades humanas puedan ser fundadas en una Conciencia Espiritual de la Vida.

DE LA ACEPTACION DE LA DIVERSIDAD A LA SÍNTESIS

Desde la "mirada de altura" del Alma, es posible ver cómo los seres humanos creamos realidades desde nuestra propia subjetividad y ellas no son sólo personales, sino compartidas.

A esta “atmósfera sicológica” de la cual participamos con otros, le llamamos la realidad intersubjetiva como el ámbito común en el que vivimos, “respiramos”, entendemos y sentimos el mundo. Las redes, los grupos, las naciones crean realidades intersubjetivas que les son propias y tan naturales que constituyen simplemente “lo que son las cosas”.

Comprender que la realidad no es algo fijo, inmutable, igual para todos, es vital para entendernos. Las ciencias del conocimiento han hecho un aporte muy importante al demostrar que la realidad es algo que co-creamos a partir de los filtros biológicos y sicológicos y no algo objetivo, “allá afuera” que todos vemos igual. La idea que co-creamos la realidad nos lleva a que distintos puntos de vista generan diferentes perspectivas y visiones y que lo que es verdad o real para unos, es distinto que para otros. El respeto a la legitimidad del otro es la base sobre la que en estos tiempos nos podemos sentar a conversar. Entender al otro es entender su mirada, sus razones, emociones, historia, cultura. Y se llega a esto con una actitud de buena voluntad, de empatía, de dignificación. Sólo desde allí podemos pensar en una legítima comunicación y sintonía con los demás.

Esto además nos permite abrirnos a ampliar nuestras ideas o visiones; si las realidades son creaciones desde ciertos sentimientos, nociones y perspectivas, entonces pueden revisarse, modificarse en la medida que revisamos con claridad los conceptos de fondo en que se sustentan.

Podemos darnos cuenta que en nuestra familia hay una atmósfera intersubjetiva de confianza y apoyo o de reproche y crítica; de optimismo o pesimismo ante la vida.
Podemos crear una intersubjetividad de miedo, desesperanza, de "sálvese quien pueda" o de esperanza creativa ante la crisis medioambiental. Podemos gestar un mundo de intolerancia, amenazas y violencia o de unión creativa entre las naciones. Podemos pensar que somos seres básicamente egoístas y consumistas o que somos seres espirituales con un propósito sagrado en la vida. Tenemos el poder de evolucionar, cambiar la perspectiva, ampliarla, tomar conciencia del mundo que hemos creado. Esto es básico en la gesta de una nueva cultura.

Sin embargo, la mirada del Alma va más allá de ver y aceptar la diversidad de miradas; se dirige a visuali-

zar la Síntesis en que ellas se conjugan y encuentran. El Propósito Mayor al que todas las unidades menores aportan y sirven. Las miradas de Síntesis son más abarcantes y profundas. En ellas se extrae la médula del aporte de cada visión o perspectiva y su aporte a la Totalidad y generan equilibrio, orden y armonía. La Síntesis constituye algo completamente nuevo, creado a partir de la médula de los aportes particulares y de lo que une por sobre lo que separa. Necesitamos miradas de síntesis en que no sólo tolere y "deje ser" al vecino o a las personas de otras posturas religiosas, políticas, de otros países u organizaciones; sino que forjemos encuentros, propósitos comunes, alianzas proactivas que permitan emerger o nacer a la Humanidad como una entidad, como una Gran Cuerpo o Unidad.

¿Cómo generar síntesis entre los distintas orientaciones políticas para remar para el mismo lado en pos del bien de los países?
¿Cómo generar síntesis entre las distintas formas de curación, científicas e intuitivas con el propósito de sanar más integralmente?
¿Cómo generar síntesis entre los intereses de las distintas naciones para generar mayor bien para más personas?

¿En qué fundar una visión sintética entre las distintas religiones y orientaciones espirituales?

La síntesis se fundamenta en un propósito común que integra y, al mismo tiempo, trasciende a las individualidades. Sólo desde una visión de síntesis podemos visualizar la Totalidad Mayor y hacer los aportes particulares para ese Gran Ser que es la humanidad y el planeta entero.

Quedarnos en la mirada de lo plural es quedarnos en la aceptación de las diferencias sin dar el siguiente paso, ampliarnos a ver lo Uno en que ello se integra. Quedarnos en lo diverso es gestar un mundo donde cada uno tiende hacia propósitos individuales o grupales sin generar una Gran Tendencia que nos unifique. El nacimiento de la humanidad como Unidad requiere de perspectivas globales que integren y al mismo tiempo trasciendan lo particular.

Metafóricamente es como si para la conciencia humana estuviera naciendo un nuevo organismo, que abarcara a la humanidad y al planeta y para ello sus sistemas y redes tuvieran que sintonizarse con un propósito común, como un Gran Ser conformado por multitud de entidades diversas: los seres humanos.

Esto tiene consecuencias importantes en el respeto al proceso de los demás, en actitudes inclusivas entre los países, en la comprensión que no es posible gestar bienestares a costa de otros, que no hay posibilidad de permanecer aparte, luchando por el propio bien en desmedro de otros, que estamos juntos y vamos juntos en el proceso, que no es posible estar bien si otros están mal. Esto genera en lo particular y planetario una actitud de colaboración, de vivir en la confianza del otro más que en la desconfianza y el miedo, pues el otro no es otro, sino un prójimo. La interconexión mundial juega un papel importantísimos en esto. Así como la visión de una persona despierta al Alma que siempre ve el Centro Interior del otro, por sobre cualquier diferencia.

La Conciencia Pura del Alma forja una cultura donde no sólo “vivo y dejo vivir”, sino donde la mirada y la intención tienen que ver con el bien del planeta entero, del sistema total, donde el énfasis ético está puesto en los individuos y redes colaborando por una conciencia acrecentada donde todo el sistema pueda reflejar las potencias incluyentes y creativas del Alma.

Llegar a esto, como decíamos antes, es una cuestión de Conciencia, un proceso humano que recién estamos abriendo y que no sabemos cuánto nos costará cimentar.
Es probable que el mundo interrelacionado y en crisis nos permita experimentar la necesidad de ver un Todo Planetario al cual aportar y al cual dirigir nuestros esfuerzos, nos permita entender que no es posible gestar bien para unos y mal para otros, que en este viaje vamos todos juntos.

JERARQUÍA INTEGRADORA Y EMPODERIZACIÓN

Como decíamos en un capítulo anterior, en la visión jerárquica de la cultura del ego, el mundo es concebido en un ordenamiento estratificado de escalones o capas que se superponen unas a otras, donde la superioridad es entendida como más poder para utilizar a las inferiores en un beneficio egocéntrico, abusando, reprimiéndo o negando.

A diferencia de éste, la visión integradora reconoce un orden, pero no de capas superpuestas, sino de ámbitos en los cuales los más complejos trascienden y, al mismo tiempo, incluyen a los anteriores. Mientras más

abarcante, más creativo, mas inclusivo. El orden mayor abraza, integra, honra, agradece al menor, pues es parte de sí mismo, lo que le permite existir. Al mismo tiempo, el orden menor es dignificado al participar en la configuración de un organismo mayor que sí mismo y colaborar con un propósito común.

Si entendiéramos así el mundo, las personas se sentirían enaltecidas de ser parte de una organización, de una empresa, de una sociedad, de redes, pues les aportaría el sentido de participar con otros en objetivos grupales o mundiales, de verse desafiado a elevar la mirada más allá de uno mismo para colaborar en sistemas más amplios. Al mismo tiempo, aquellos que lideran serían quienes tienen más habilidades puestas al servicio de la coordinación en el objetivo común, puesto que en un ordenamiento de este tipo se entiende que mientras más conciente es un ser humano, más poder inclusivo, más cercanía, más empatía, más capacidad de contener, aceptar y abarcar y, desde allí, liderar y dirigir.

En este contexto, el poder personal sería concebido como la canalización de la potencia creadora de la Totalidad que en cada esfera se revela y manifiesta con una intensidad y un modo propio.

La expresión del propio poder estaría entonces relacionado con el servicio o el aporte al grupo, a la red, al entorno y no con una lucha o una oposición a las otras personas u organizaciones para ganarles, sobrepasarlos o quedar en el primer lugar.

La idea sería hacerse cargo de la propia potencia y colaborar en propósitos comunes. Por tanto, el poder en un modelo como este no tiene una connotación negativa de abuso, represión; sino de empoderización, dando espacios para que los demás también puedan expresar su potencia y, desde allí, hacer su propia contribución para generar sinergias y creciente creatividad.

Evidentemente esto requiere de una depuración personal para no estar enfocado en sobrepasar a los otros con el objetivo de demostrar cuánto valor, influencia, inteligencia tenemos; una sensibilidad de saber cuándo hablar, cuándo callar, cuándo actuar, cuándo le corresponde ese lugar a otro. Como en una danza, el poder es potencia de ser en conjunto.

Mi poder está al servicio de algo mayor, no es un fin en si mismo.

LA REALIDAD COMO UNA TOTALIDAD INTERDEPENDIENTE

La Cultura del Alma puede tomar formas muy diferentes. Sin embargo, su fundamento será siempre la visión Global, la Interdependencia y, por tanto, la responsabilidad personal y local en relación al sistema mayor, la potencia individual puesta al servicio de redes o uniones creativas dirigidas a la evolución de la conciencia del planeta entero.

Unidad y Diferenciación

Aún cuando la Cultura del Alma tiene como inspiración la Conciencia global, necesita de la diferenciación personal; de seres humanos que, resonando con su Ser Espiritual, expresen con fuerza su potencia su línea y su quehacer personal, puesto que no se trata -como en épocas anteriores- de unirse en rebaños bajo el sonido de la flauta del pastor, sino de llegar a ser fuerte y claro en espíritu sintonizando en forma natural la Gran Melodía y, desde allí, desde una vida personalmente asumida, enlazarse para llegar a constituir Uniones creativas flexibles, abiertas y móviles sirviendo a un propósito mayor. La interdependencia en la Cultura del Alma sólo es posible si se cuenta con una multiplicidad de aportes de individuos enlazados por propó-

sitos comunes.

Este tema de enlazarse y, al mismo tiempo, respetar la diferenciación es uno de los grandes desafíos que nos aguardan.Es la problemática no resuelta de la globalización que arrasa con la riqueza particular de la biodiversidad y las culturas locales, que tiende a uniformar y con ello, a empobrecer, que globaliza los intereses y contenidos de los países más ricos o poderosos y que abusa y humilla a los más pequeños. Es el drama no resuelto en las redes y equipos de trabajo donde el ego y sus apegos no permite la unión armónica ¿Será posible generar alianzas proactivas que no repriman al individuo, que no se vean empobrecidas por las luchas de poder de los egos? ¿Cómo llegar a seres humanos tan sólidos en lo que Son que no necesiten ganar o sobresalir para asentar su autoestima? ¿Cómo abrirse al entendimiento que todos somos necesarios, que no importa si en un momento se está dirigiendo y en otro dejándose conducir, pues ambos están sirviendo a un propósito común? ¿Cómo llegar a contar con personas tan humildes que se atreven a ser lo que Son y no vivan comparándose con los demás? Sólo quien está en proceso conciente de trascender al ego y su atormentada ansiedad, miedo e inseguridad y está conectado con su Conciencia Pura puede hacerlo.

La conciencia de la unidad e interdependencia

Desde la mirada del Alma el ser humano es conciente de existir en una trama viviente, donde todo está interrelacionado con todo, donde no es posible estar aislado ni separado, donde somos afectados y afectamos al mundo en todos los niveles en que nos manifestamos: físicos, biológicos, mentales, espirituales. Como veremos más adelante, las tecnologías de comunicación e información han sido la plataforma física en que esto se apoya.

La claridad de la interconexión despierta la responsabilidad sobre la propia expresión en tanto afecta a los demás, a todos los seres y al conjunto en general. No da lo mismo el estado vibratorio del cuerpo, ni la armonía biorítmica, ni la serenidad y creatividad del pensamiento, ni la afluencia del Alma. No da lo mismo si estoy emanando negatividad y crítica o amor e inofensividad, pues con ello estoy tiñendo al medio.

En una visión así las personas tienen claridad respecto de que sus acciones -y las de los grupos y redes en que participan- afectarán al mundo. La vida se vuelve delicada al saber que con los actos, decisiones, palabras, iniciativas estamos afectando al conjunto en un radio

mucho mayor que el que aparentemente nos dicen nuestra lógica lineal o nuestros sentidos.

Es probable que Rosa Parks -aquella estadounidense de color que en 1955 se negó a ceder su asiento a un blanco en un autobús de Alabama- nunca haya imaginado que con su gesto iba a desencadenar el movimiento en pro de los derechos cívicos. Que el sacerdote chileno Alberto Hurtado nunca supiera hasta qué punto iba a cambiar la historia e inspiración de su país cuando comenzó a recoger niños abandonados en Santiago y creó la institución Hogar de Cristo. Que los dos jóvenes que revolucionaron Internet creando Google no sospecharan el efecto que iba a tener su trabajo en un pequeño garaje arrendado. Que Gandhi, al negarse a responder violencia con violencia, no imaginara hasta qué punto iba a impactar las mentes humanas con el concepto de No Violencia Activa. Que el joven teólogo y naturalista inglés, Darwin -quien viajando por el mundo intuyó la idea de la evolución biológica- nunca supiera que sentaría las bases de la visión que sitúa al ser humano en relación con el planeta.
Todos ellos son personas que se atrevieron a dar, a responder, a jugársela como cada día lo hacen millones de seres humanos en todas partes: una enfermera atiende amorosamente un niño quemado en Bangla-

desh, un profesor extrema sus capacidades para renovarse y enseñar a jóvenes de la era cibernética, papás y mamás crían a sus hijos escuchándolos, acogiéndolos, guiándolos, trabajadores que hacen su trabajo con buena voluntad y colaboración, gobiernos que maximizan sus recursos y eficiencia en bien de todos, movimientos empresariales que están esforzándose por rescatar los valores humanos y espirituales en la empresa, investigación científica para lograr fuentes energéticas ecológicas o biotecnología para el alivio de pestes y enfermedades.
En el año 2007 un grupo de artistas iraquíes, en medio de la guerra y el horror, quisieron aportar a la paz pintando los muros de su ciudad con escenas de naturaleza y belleza.

Pequeñas y grandes iniciativas que en realidad no son pequeñas ni grandes en el mundo de la interconectividad, donde todo afecta a todo, donde todo llega a todas partes. Nuestro quehacer, nuestro actuar cotidiano está afectando a todo y a todos.
Esta es una mirada inspirada, iluminadora para una persona que se abre a comprender que su vida importa, vale, que no dá lo mismo, que todo tiene un sentido. De eso tendremos que hacernos alegremente responsables en una nueva cultura mundial.

Etica

La ética en la cultura del Alma se relaciona con la inclusión, integración, síntesis y con el poder y la inteligencia puestos al servicio del bien común. Se reconocen valores hacia los cuales tender, caminos personales y grupales hacia la buena voluntad, compasión, empatía, amor, fuerza creativa y concretizadora de todo esto en la vida corriente. Esto no es nada nuevo es el camino que señalan los grandes maestros espirituales, la fuente común en que se encuentran Buda, Jesús, Krishna, Lao Tsé, Mohammed, Moisés, cada uno hablando en un tiempo y a una cultura determinada y, por tanto, con diversidad de lenguajes, imágenes y niveles; pero apuntando finalmente a lo mismo: a que comprendamos que somos Uno.

Esto es vital en el extremismo pluralista-relativista en que se pierde todo orden y dirección, en que toda opción es lícita, ser Buda o ser Hitler, ser violento o pacifista, autodestruirse drogándose o hacer un aporte al mundo, donde se pierde la mirada del sentido de tender hacia la dignidad, nobleza del ser humano y su misión en el mundo.

La Cultura del Alma clara y decididamente se orienta hacia una escala de Valores, no hacia una moral de formas, sino hacia la comprensión que si existe un Gran Orden y expresiones de vida y pensamientos que tienden hacia niveles mayores de integración, unión y creatividad.

Sentido

El Tema del sentido es vital en una Cultura del Alma donde el ser humano está despertando a la visión global en que ya no basta vivir hipnotizado por logros exteriores o narrativas de status, poder, dinero. En que necesita sentir que su vida es significativa y aportadora al mundo, donde está en contacto con un eje central que le habla de su propia belleza, poder, radiación, amor.

El Sentido en la cultura del Alma tiene relación con la revelación de la propia Luz, claridad, sabiduría, habilidad, integridad, creatividad al servicio del planeta y el mundo y todos los ámbitos de la vida están movilizados por esto: la educación, la sanación, las políticas urbanas, la economía, el gobierno.

La conciencia de la interdependencia cuántica

La ciencia actual nos permite saber que el mundo físico tiene una base inmaterial, que los átomos no son sólidos, sino fluctuaciones u ondas que aparecen y desaparecen desde los campos implicados en cada milésima de segundo y que, desde la óptica cuántica, el mundo material es una vasta dimensión vibrante donde todo está interactuando con todo.[1]

Sabemos que nuestro cuerpo interactúa atómicamente con la naturaleza entera, vibramos con el pulso del planeta, el de los minerales, del agua.[2] Afectamos y somos afectados por éstos. Este conocimiento estuvo activo en antiguas culturas que utilizaron piedras y metales para sanar y devolver el ritmo perdido al ser humano. Es un conocimiento que recién está siendo explorado hace algunas décadas a través de la gemoterapia, imanes, cromoterapia y al cual le queda aún mucho por hacer.

Las dimensiones que esto puede tomar en la evolución humana y su aporte al mundo son enormes. Lo

---

1. Deepak Chopra ha desarrollado brillante y vastamente este tema.

2. Ver el interesante y bello trabajo de Maseru Emoto en relación a las partículas de agua.

que podemos afirmar desde ya es que, en vista de la interconectividad cuántica, una persona que eleva la frecuencia armónica de su vibración corporal está siendo una fuente de sanación para el planeta entero. Hay historias que cuentan que cuando el Maestro Buda se acercaba a una localidad, su aura se sentía a kilómetros de distancia y el Maestro Jesús curaba a las personas con el sólo hecho que tocaran su sombra. Este es el poder de los seres que encarnan la potencia del Alma a tal punto que ésta transmuta su naturaleza atómica. Un ser humano así, es una bendición para el mundo, con su presencia activa hace evolucionar a toda la manifestación, llegando a la culminación de la misión humana en la tierra: ser puentes por donde circula la energía espiritual a la materia. Este es un desarrollo que nos espera como humanidad a futuro.

La conciencia de la interdependencia biológica

A nivel biológico, celular, estamos también unidos con la naturaleza vegetal y animal, ellas nos hablan de un ritmo armónico en el cual los seres vivos se entraman. Nuestros cuerpos sensibles necesitan estar en armonía con estos pulsos para ser vigorosos, sanos, activos. Esa es una comprensión muy importante en una cul-

tura espiritual. El ser humano ha perdido mucho alejándose de la naturaleza, de la contemplación, como decíamos antes. Necesitamos naturaleza, belleza, vivir a una escala más pequeña y en contacto con árboles, flores, plantas, ríos, mar, montañas y valles, no sólo por una cuestión romántica, sino por una cuestión de salud. El contacto contemplativo del ritmo de las olas en el mar, la corriente de los ríos, el movimiento de las hojas de los árboles, las estrellas en la noche armonizan el pulso biológico, nos recuerdan quienes somos. Todo tiene un fluir rítmico, la tierra, el sol, los átomos. Nuestro corazón palpita, nuestros ojos pestañean, el mar va y viene, las estrellas titilan y la luna crece y decrece como señales vivas del latir universal. Esto nos sensibiliza ante el hecho que el ser humano tiene un biorritmo y un psicoritmo. Incluso la Conciencia Pura tiene ciclos de mayor y menor irradiación que percibimos como tiempos de mayor o menor claridad y conexión con nosotros mismos y el mundo.

La naturaleza nos recuerda que el pulso tiene un movimiento hacia adentro y otro hacia fuera, como la respiración inhalación-exhalación y en la complementación de ambos se despliega la vida. Inmanifestación-manifestación; introversión-extraversión; reflexión-acción; descanso-actividad; silencio-expresión. De

este ir hacia adentro y hacia fuera se constituyen los procesos dinámicos de la vida y toda existencia sana se fundamenta en dar cabida a ambos.

Escuchar el propio ritmo, la necesidad de contacto con la interioridad, con la auto reflexión, con el silencio, nos llevaría a una vida más relajada, sana y generaría personas contactadas consigo mismas que sabrían qué quieren, hacia dónde se dirigen en la vida, cuál es su sentido y vivirían una vida auténticamente conducida por su realidad profunda y no por la neurosis cultural del tener, hacer, parecer.

Esto tendría que tener en la base un concepto del valor del ocio, del silencio, de la reflexión, de la tranquilidad, como caminos que conducen al contacto con el propio Ser y la creatividad, en que las personas realmente concebirían como igualmente necesarios y valiosos los tiempos de interioridad que los de eficiencia en la acción.

Esto se trasladaría a las opciones que las personas toman cada día en relación a su quehacer, en que muchas veces primaría el concepto de que menos es más. Menos actividades, menos posesiones, menos panoramas, privilegiando dejar tiempo para el vacío y el

silencio, en definitiva para escuchar al Alma. Personas contactadas con su Alma son el fundamento de una cultura centrada en el Ser. Seres humanos que se miren y contacten con su interioridad en todos los niveles, que se den tiempo para mirarse, para reflexionar, para tomar conciencia de aquello que necesitan transformar, para dejarse tocar por la inspiración de su Alma. Estos seres humanos generan vidas luminosas con un sentido de vida auténtico y no seres que funcionan "en automático", dejándose llevar por las corrientes psíquicas prevalecientes en el momento, por la "moda", por la neurosis colectivas, por vidas que repiten patrones una y otra vez, que entran en los mismos círculos viciosos sin siquiera darse cuenta de que lo hacen.
La introspección como complemento de la acción es básico en el respeto al propio ritmo: tiempos de quietud, de silencio, hacia adentro alimentan e iluminan la propia vida.

La integración del ritmo y el pulso a nivel cultural supondría el reconocimiento del latido del universo y el ser humano en él, generando equilibrios entre tiempos de actividad y descanso, lo cual tiene que ver con cuestiones tan concretas como las jornadas laborales: tener horarios más largos en verano -cuando hay una

tendencia a la extraversión y la actividad- que en invierno, cuando el biorritmo llama al repliegue; con regirnos por un calendario armónico con los ciclos lunares, pues la luna afecta las dinámicas terrestres, biológicas y sicológicas; por tener días en que la actividad en las ciudades disminuya al máximo para generar descanso y ocio, cerrando el comercio, por ejemplo.

Una cultura con estas nociones valoraría la serenidad, la calma, la paciencia, el callar, escuchar, cobijar. Se recuperaría la dignidad de las actividades que requieren mucho Yin, como la crianza de los niños, donde el ser "pamadres" tendría una connotación sagrada y central; no desvalorada y marginal como en nuestra cultura. Una cultura como esta equilibraría lo pasivo y lo activo en la vida social, política, económica, bajando los niveles de stress, pues competencia y colaboración se equilibrarían, así como la importancia de los índices cuantitativos y la calidad de lo vivido.

Los modos de habitar y urbanizar en una cultura del alma tendrán que tener esto en cuenta.

La conciencia de la interconexión psíquica

Así como nuestros cuerpos vibran y se sintonizan con el planeta a nivel atómico y biológico, afirmaremos que el pensamiento humano también se configura en un campo pensante que contiene las dinámicas mentales de la humanidad.

Gestar una cultura en que esto sea conciente, en que las personas tengan presente que con su pensamiento están aportando luz u oscuridad al mundo es vital en una cultura espiritual, en que las personas deberían tener claro que sus dinámicas mentales o líneas de pensamiento están afectando al entorno cercano y al mundo. Esto cambiaría la actitud hacia nuestras dinámicas internas y nos llevaría a la auto observación y al liderazgo personal. En todo caso esta idea se ha ido instalando en las últimas décadas con conceptos como "buena onda o mala onda" en los lugares.

El concepto de Campo Psíquico como una realidad con la cual interactuamos constantemente nos llevaría a darnos cuenta cuántas veces nos "dejamos llevar" por la neurosis colectiva y cuan importante es mantenernos en contacto y nutrición con nuestro centro de Conciencia Pura generando una Presencia luminosa en el mundo.

El pensamiento mundial es Uno y tiene distintos niveles: más densos y cargados y más puros y luminosos; al contactar con aquellos más sintonizados con la Conciencia Pura, estamos derramando claridad en la psiquis mundial y haciendo un gran aporte para limpiar el campo mental humano. Las personas que intentan sostener un estado sereno en la mente hacen un gran servicio al mundo. Los pensamientos que incitan a la desesperanza, al pesimismo, al miedo, sólo logran acrecentar estas dinámicas en las personas, en especial en los más vulnerables, niños y jóvenes y, con ello, obstruir o dificultar los caminos de salida hacia un mundo mejor.

La Conciencia de la interconexión con el cosmos

Antiguas culturas nos legaron el conocimiento de la interactividad del planeta con el cosmos entendiendo a los astros como entidades irradiantes de energías de cualidades específicas. Las estrellas, constelaciones, planetas "conversan" vibratoriamente. Nuestro planeta está interactuando, estableciendo líneas de circulación de energía que nos afectan a todo nivel.

Nuestra cultura no considera para nada esto y es posible que los grandes ciclos evolutivos estén insertos en

procesos que no alcanzamos aún a comprender, pero que afectan a toda la galaxia y al universo entero. Este es todo un campo del conocimiento futuro que será preciso abrir para que podamos entender que las frecuencias que nos condicionan son muchas más de las que nuestra cultura ha sido capaz de avizorar hasta el momento.

Los grandes ciclos climáticos y geológicos, las mareas, la vegetación y la biología humana es afectada por la interrelación con nuestro sistema, por los ciclos del Sol y de la Luna, así como de los demás planetas y constelaciones. Aún más, un gran tema a incorporar es cómo estas relaciones afectan al aspecto psicológico del ser humano. La astrología seria y profunda, debería ser uno de los Conocimientos básicos de una cultura futura.

Vivimos la vida cotidiana tan fragmentados que no tenemos nada de esto en cuenta. En una cultura holística el conocimiento común tendría integrada la idea que los ciclos, los días están cargados de frecuencias cósmicas y que el ser humano vive en armonía en la medida que las escucha y se adapta a ellas.

LA CULTURA DE LA INTERCONECTIVIDAD VIRTUAL

Cada etapa de desenvolvimiento de la conciencia humana va acompañada de nuevos conocimientos y prácticas que generan, apoyan y estimulan una nueva manera de ver el mundo.

Así como la caza-recolección acompañó a las culturas fundadas en el sentir y el fluir en el ritmo de la naturaleza y la agricultura y pastoreo acompasaron el surgimiento de la razón que planifica y organiza jerárquicamente el mundo, la revolución en las comunicaciones es la base necesaria para ir a una vivencia concreta de la unidad planetaria y la conciencia sistémica.

El hecho que un evento en Hong Kong agite al mercado bursátil de todo el mundo o que sepamos que los cambios climáticos nos afectan a todos por igual, nos lleva a experimentar la unidad de un modo muy práctico y concreto, con conversaciones comunes en la sobremesa de un hogar en Tokyo, Madrid, Los Ángeles o Santiago.

La conciencia global es apoyada por la red mundial de comunicaciones. Internet, el cable, los celulares son instrumentos que permiten la interconexión instantá-

nea y el surgimiento de una nueva manera de habitar el mundo, en que desaparecen las fronteras y distancias, en que estamos en todas partes al mismo tiempo, en que tenemos conciencia de lo que está ocurriendo en este instante en el planeta. "Nuestro mundo" deja de ser una localidad separada, protegida y defendida de sus vecinos. Estamos inevitablemente filtrados por corrientes planetarias, ya sea en el mundo de las ideas, la economía o el medio ambiente. Ya no es posible estar aparte y el planeta entero -como tanto se ha dicho- vuelve a ser una aldea. Este es el caldo de cultivo necesario para ir a una conciencia planetaria: los eventos que ocurren en cualquier parte nos afectan a todos.

Mentalidad sintético-intuitiva

Estamos viviendo una revolución paradigmática mayor, que cambia las raíces de nuestra cosmovisión, que nos lleva del mundo local al global, de la lógica a la intuición y la síntesis, de la estratificación jerárquica a la visión holística, de las relaciones parciales y selectivas a los hipervínculos.

El cultivador, así como el oficinista miles de años después, planifica, anticipa, guarda, controla, agenda

para desenvolverse en la vida. El pensamiento puede operar con procesos lineales de causa-efecto en ese mundo. Pero estas facultades propias de la lógica ya no son suficientes. No bastan en una realidad donde la información, las nuevas ideas y sucesos viajan simultáneamente de todas partes a todas partes, donde el aumento de variables que intervienen en cualquier proceso son tantas, que ya no es posible tener las cosas controladas.

El mundo del conocimiento en todos los campos se crea y recrea en cada segundo a tal punto que vivir se vuelve un flujo de transformación continua. Ya no podemos hablar de cosas, sino de procesos. Todas las formas se vuelven fugaces y la conciencia de la impermanencia surge como una cuestión cotidianamente vivida. La red estimula una conciencia en que desaparece el espacio o éste se vuelve todo Uno e instantáneo, donde ocurren cosas sin mediar proceso, en una modalidad semejante a la mente intuitiva en que las ideas “aparecen” instantáneamente.

En esta nueva realidad es preciso desarrollar nuevas facultades. Más que planificar es preciso estar conciente y despierto a las dinámicas del momento, del día, del ciclo, con las antenas sensibles tanto a la dinámica

biológica, como a los flujos de tendencias e ideas que surgen en el espacio mental para ir desenvolviéndose certeramente. Más que controlar, la idea es abrirse creativamente a las nuevas oportunidades que aparecen. Es el mundo de los intuitivos o visionarios que saben hacia dónde van las cosas, no porque hagan un análisis lógico exhaustivo -pues es imposible hacer un análisis detallado de las multi variables que inciden en los procesos sociales, económicos, personales- sino porque, con su capacidad de síntesis, son capaces de Ver hacia dónde tienden los procesos y desde allí toman decisiones. Ya no se trata de personas inteligentes sólo en el sentido lógico-analítico, discriminatorio; sino también sintético-intuitivas, lo cual permite unificar la información en un Todo.

Flexibilidad, creatividad, desapego

En este mundo de constante flujo es preciso ser móvil, flexible, desapegado de las formas, dispuesto a cambiar y fluir, centrado más en el sentido de los procesos que en las formas cambiantes que éstos toman. Las personas se vuelven cada vez más telepáticas, al captar las ondas mentales que fluyen en el ambiente.

En el mundo de la interconexión instantánea, la inteligencia emocional se vuelve una habilidad indispensable. Los conceptos de educación y crianza están considerando vital tender hacia personas fluidas emocionalmente que puedan relacionarse con armonía, generando y participando en redes y uniones creativas sin el entorpecimiento del propio ego.

El trabajo en la calidad personal, en la autorregulación, en la intención limpia es fundamental en el mundo del vínculo. Trabajar los rollos emocionales mentales que obstruyen la conexión con los demás y con las tendencias que se van desplegando como caminos para la humanidad. Las personas que lideran son quienes son sensibles a estos flujos, saben sintetizarlos y conducirlos hacia el bien mayor.

La Inteligencia Espiritual juega también aquí un papel importante en tanto capacidad de dar significado y sentido,[3] de ser conciente de la Unidad, del sistema planetario y su necesidad, así como de tener una disposición al servicio, a dar y recibir. Más que guardar, se trata de hacer circular.

---

3. Dana Zohar desarrolla el concepto de Inteligencia Espiritual.

En una realidad tan fluida, la capacidad creativa y de adaptarse es vital. El trabajo en la sociedad global, por ejemplo, deja de estar ligado a un lugar específico, a tareas repetitivas, a roles permanentes y se convierte en una actividad flexible, creativa, de actividades cambiantes en que las acciones se van adaptando al flujo y las necesidades de los tiempos.

En las unidades afectivas básicas, como la familia, los roles son móviles y danzan en una complementación donde van desapareciendo los esquemas de la tarea de crianza ligada a la mujer y de proveedor al hombre.
En un mundo que se salta las fronteras, las unidades ya no se establecen por grupos consanguíneos ni territoriales, sino a través de redes de intereses y actividades comunes que se integran más allá de las fronteras nacionales. Queda atrás el concepto de frontera como adscripción de la identidad y las personas se definen más por las redes con las que se conectan en base a sensibilidades comunes gestando sistemas de intercambio mundial y unidades creativas de sinergia creciente.

La espiritualidad más que mística o alejada del mundo, tiende a concretizar la idea del Amor, Compasión, Armonía, Unidad otorgando sentido al actuar individual en tanto servicio al mundo global.

El stress de la interconexión en la cultura del ego

Ahora bien, hasta el momento la sobre conectividad en que estamos inmersos -llamadas por celulares y emails- las posibilidades crecientes que se ofrece a los cibernautas como habitantes de mundos virtuales, la inestabilidad y el cambio permanente han traído grandes aperturas y oportunidades; pero también una buena dosis de desequilibrio y angustia en la vida de las personas. Sobre actividad, aceleración, ansiedad en un mundo que no se logra controlar, pérdida de contacto con un ritmo natural, espacios sobresaturados que no permiten el encuentro y el escucharse, además de crueles diferencias en el acceso a todas estas cosas.

Es trabajo de las generaciones actuales y venideras armonizar la conectividad hacia el mundo con el contacto interior e inter personal . En las grandes ciudades las personas están estresadas por un exceso de "inputs", de estímulos exteriores ante los cuales reaccionar y responder y se ha perdido el nexo con la interioridad, con la emoción, con el cuerpo. Toda la atención se dirige hacia fuera, cual si fuéramos jugadores de ping-pong que tenemos que responder a muchas jugadas al mismo tiempo: muchas llamadas por celular, muchas ofertas, muchos emails.

Vivir la inmensa posibilidad que nos ofrecen las tecnologías de comunicación como un recurso para hacer de nuestra vida y la del planeta una experiencia más humana, es el inmenso desafío que espera a las generaciones venideras. Esto implica regular el papel que ellas juegan en nuestras vidas y no ser esclavos de las pantallas y los chips, sino ponerlos al servicio del Alma.

LA CULTURA DEL YO ESPIRITUAL INTEGRAL

En la cultura del Alma la persona es entendida como una entidad espiritual manifestada a nivel mental, emocional, corporal, en la que el eje o centro desde donde emana la existencia individual es el Alma.

La persona integrada espiritualmente ha despertado la conciencia corporal, sensorial, racional, lo cual quiere decir que estos aspectos de su persona están vivos, desbloqueados, que está en contacto con las sensaciones del cuerpo, con su sentir, con su flujo mental, que es conciente de ellos y que funciona como una Unidad con un centro Integrador: la Conciencia Pura que armoniza y da sentido coherente a todos los demás.

En nuestra vida habitual es común que estos aspectos estén en desequilibrio, que nuestra mente esté acelerada, llena de contenidos ansiosos, de preocupaciones por el ayer o el mañana, de ideas limitantes sobre nosotros mismos o prejuicios sobre los demás, que la emoción esté reprimida o desbordada, que el cuerpo esté tenso y con nudos, bloqueado o sobre exigido. Es común que pensemos de una manera, sintamos de otra y actuemos de otra.

El despertar de esta Conciencia Espiritual, coordina el pulso del cuerpo, los sentimientos y la mente y permite que vayan en la vida al unísono con un propósito común: irradiar en la vida concreta la claridad del Alma. El ser humano sincroniza sus aspectos, se integra con la intensidad de un Ser Espiritual cuando el Alma comienza a tener presencia en su vida. Antes de eso, el ser humano gira en torno al ego y sus "rollos".

A esta visión que concibe que la mente, emoción y cuerpo del ser humano se integran como manifestaciones de un principio mayor -el Alma- le hemos llamado Espiritual Integral.

Una cultura fundamentada en la idea que hay un centro espiritual en lo profundo de todo ser humano

orientaría el sentido del vivir y, desde allí, sus instituciones y organizaciones a estimular y permitir la manifestación de ello. La cultura del Alma busca generar instancias y estilos de vida donde el contacto con la Conciencia Pura, con la paz interna, ordene y alinee mente, emoción, cuerpo y permita al ser humano vivir conectado con una fuente de armonía, equilibrio y amor natural.

Salud Integral

Esta manera de ver tendría un fuerte impacto en la cultura y políticas en todas las áreas. En el tema salud, por ejemplo, se entendería que el aspecto vital de la curación tiene que ver con conectar a la persona con su Centro Interior para que desde allí lidere su proceso, se aclare, fortalezca y pueda ver el sentido de la enfermedad.

Desde una perspectiva integral la salud está íntimamente relacionada con el estilo de vida. Cuántos recursos destinados a curar enfermedades nos ahorraríamos si el modo de vivir permitiera espacios de silencio y armonía que contactaran al ser humano con una fuente de sanidad, sabiduría y razón de vivir, que

permitiera que su columna se tensara menos, que los avatares de la vida afectaran menos al estómago, que el corazón, la digestión, la respiración funcionara mejor.

En nuestra cultura las políticas de salud van dirigidas fundamentalmente a tratar de eliminar los síntomas cuando la persona está enferma, pero no se trabaja con las Causas profundas, no se trabaja en forma integral, aún cuando ya sabemos que los sentimientos, la actitud mental, los afectos, las pérdidas, el estar movilizado o no con un sentido de vivir, tienen mucho que ver con las raíces de la enfermedad. Las políticas de salud deberían ser preventivas, con horarios de trabajo más armónicos, con ciudades a escala humana y más silenciosas, con más énfasis en el contacto con la naturaleza, con una educación en alimentación sana y en una vida simple. Muchas veces el criterio debería ser "menos en más": menos actividades, menos deseos, menos posesiones.[4]

La curación, por otra parte, no debería dejar de lado la idea que la enfermedad es un camino de crecimiento, que los medicamentos por si solos no erradican la raíz del mal. Además de esto, es preciso trabajar en una armonización y conciencia de todos los aspectos en los cuales la persona se manifiesta. Que el aire puro,

la respiración profunda, el tomar las cosas con sabiduría, el amor, ser escuchado, encontrar un sentido de vida, son aspectos del proceso terapéutico y que la familia y los amigos son parte del equipo que ayuda a reestablecer la salud.

También deberíamos tener en cuenta que el proceso de sanar no implica siempre el deshacerse de la enfermedad, que la persona puede incluso morir y haber sanado las causas profundas de la enfermedad. O vivir con esa disfunción, pero sana de corazón y de mente. Desde esta visión, el énfasis en la cultura del Alma estaría puesto en la curación profunda, en la expansión de la conciencia de la persona y, desde ese eje, se haría el tratamiento curativo que incluiría a la medicina actual, a la complementaria y a todo lo que pudiera ayudar.

Muchas personas y técnicas están entregando estos elementos en el mundo actual. Constituyen la simiente de la red de personas de sanadores integrales para los tiempos de una cultura Espiritual.[5]

---

4. El movimiento de slow cities (relacionado con slow food, slow life) hace un gran aporte. Ya hay varias ciudades a ritmo humano en el planeta.

5. En Latinoamérica el trabajo del doctor Carvajal por medio de la sintergética es interesantísimo. Así como el doctor Goic con el recurso de los imanes. La Dra.Adriana Schnake a través del enfoque guestáltico. El Doctor Bach, Steiner han sido de los pioneros en estas áreas.

Educación Integral

En educación, ver a las personas como seres integrales con un eje interior debería llevar a poner la proactividad del aprendizaje en la persona, en su capacidad de movilizarse, informarse, crear. En sus curiosidades y ganas de crecer, aprender, adquirir habilidades.[6] En la cultura del Alma la educación debería ser entendida como un acto de custodiar, guiar y entregar los recursos para que la persona se pueda manifestar integralmente y realizar su vocación en el mundo. Los profesores deberían ser guías que ayuden a encontrar los recursos necesarios para el propio desarrollo.

Por otra parte, las personas que trabajan con personas son ellos mismos el medio de transmisión y está cada vez más claro la importancia del rol que juega el clima empático, la comunicación fluida, sentirse aceptado y escuchado en el aprendizaje. Los guías deberían necesariamente ser personas trabajadas emocionalmente.[7]

---

6. En relación a educación integral contamos el aporte de muchos investigadores y educadores.
Podemos mencionar a los también pioneros María Montessori, Steiner.
Claudio Naranjo y Juan Casassuz han hecho importantes aportes en esto.

7. Eric Jensen ha hecho aportes interesantísimos incorporando la neurobiología a los procesos de aprendizaje.
Gunter Pauli ha incorporado fábulas para trabajr la mente ecológica y creativa con los niños.

El guía pone límites, ayuda a que las personas desarrollen una autodisciplina y aprendan a auto regularse y cumplir responsablemente objetivos, estimula la inteligencia emocional para interactuar grupalmente. Debería abrir al mundo de las redes de información para que las personas aprendieran por sí solas. Debería considerar los muchos tipos de habilidades e inteligencias y dignificarlos para que cada estudiante pueda situarse en su campo de realización natural, incorporandola inteligencia creativa, espacial, técnica, informática, práctica, emocional y espiritual.

A diferencia de la educación actual -que intenta introducir mucha información con la idea que el niño es una tabla rasa- la educación en la cultura del Alma parte de la noción que la persona tiene habilidades naturales y el proceso educativo se apoya en esas habilidades únicas de cada persona.

El escenario de aprendizaje debería ser creativo, diverso, partiendo de la base que podemos llegar al aprendizaje por vías muy distintas y las personas pueden hacerlo desde su línea particular. Además, considerar que los niños pueden tomar líneas de aprendizaje de acuerdo a su sensibilidad del momento o línea de expresión.

Desde el punto de vista del Alma, los momentos de juego son importantísimos en el desarrollo de las personas. En ellos, nos sumimos completamente en el momento presente, nos entregamos a una actividad tan intensamente que desaparecen el espacio y el tiempo. Desde la imaginación construimos mundos, a veces solos, otras en conjunto con otros.[8]

La educación actual con su sobrecarga obsesiva de deberes, con su énfasis en la competencia, con los miedos de los padres que tratan de saturar a sus hijos de actividades pretendiendo que tengan habilidades para desenvolverse en el futuro, ha dejado de lado el hecho que los seres humanos necesitamos tiempo libre, que en ellos surge lo natural, lo que somos, en ellos contactamos con nuestro núcleo, intereses e inspiraciones. Con todo ello se ha generado stress y desaliento en niños y jóvenes, al reprimir al Alma.

El contacto con el Alma requiere momentos de silencio, de escucha de lo que viene de adentro, del impulso profundo. El estilo de vida actual impide esto y los sistemas educativos ni siquiera lo consideran.

---

8. Amor y juego. Humberto Maturana.

Una educación que integre momentos de silencio armónico, de juego, de tiempo sin el ruido de la TV o los juegos de computador, en que el ser humano está consigo mismo, es fundamental.[9]

Trabajo Integral

El trabajo en nuestra cultura es entendido como un "mal necesario" o "un trago amargo" que nos vemos obligados a tomar para ganar dinero.

Muchas veces la vida adulta está cruzada por esta sensación de agobio, cansancio ante quehaceres a los cuales no le encontramos sentido y que están asociados a malas relaciones por un exceso de competencia, sentimientos de ser abusados, horarios que no responden al biorritmo o a los ciclos de actividad-descanso que necesitamos.

Es común que las personas lleguen a sus casas agotadas, sobrecargadas, sin disposición a compartir ni escuchar; sino a enchufarse en la televisión para evadir y divertirse o a continuar trabajando, respondiendo llamadas al celular o los emails. Con todo esto estamos

9. La neuropsiquiatra Amanda Céspedes ha investigado las consecuencias del exceso de horas de televisión y computador en niños.

comunicando una idea muy desoladora a los jóvenes respecto de lo que es crecer, ser responsables, en suma vivir como adultos.

Necesitamos una cultura que muestre el trabajo vivido como una oportunidad, no sólo como un medio para conseguir el pago de fin de mes, sino de realización personal.
Sé que parece una locura hablar de esto en un mundo donde un porcentaje enorme de labores son realizadas bajo condiciones infrahumanas e indignas, donde muy pocas personas tienen el trabajo que quisieran. Sin embargo, es importante comenzar sembrando la idea-semilla que el quehacer tiene que ver con la vocación y el talento y el trabajo son una fuente de alegría, entusiasmo creativo y autorrealización. En la perspectiva del Alma el trabajo tiene una significación sagrada, puesto que es el campo de actividad y servicio a través del cual el Ser se expresa y aporta al mundo.

La mayor cantidad de las horas de la vida adulta-media se viven trabajando. A ello le damos la mayor parte de nuestra energía, por tanto, es vital que las signifiquemos más allá del fin instrumental de generar productividad y dinero, que entendamos que el campo laboral es aquel en que nuestro Yo se auto realiza,

aprende, aporta, se enlaza con el mundo. Es la oportunidad que nos da la vida de compartir y evolucionar con otros.

Es fundamental que todas las personas que trabajan en una organización participen -como ya se intenta hacer- del propósito y la misión de la ésta, que tengan conciencia que su trabajo se inserta en un todo mayor que aporta al mundo. Que piensen y sientan que su quehacer es significativo y que, a través de él, están colaborando por un mundo mejor. También deberían integrar el concepto de inteligencia emocional y trabajo personal para pulir e ir trascendiendo los roces de los egos, las luchas de poder que amargan el trabajo cotidiano de muchas personas por malas relaciones interpersonales.

Las organizaciones deberían tener en cuenta que están tratando con seres humanos, con necesidades afectivas, de relaciones, familiares y los horarios y exigencias deberían ser coherentes con esto. El gran gasto que hacen las empresas por depresiones, stress y otros se aliviaría si tomaran en cuenta estos factores. Es preciso poner énfasis no sólo en el índice cuantitativo de la productividad, sino también en los logros cualitativos de satisfacción personal, relaciones afec-

tivas donde el otro existe como un ser humano y no como un número. Todos estos son fines en sí en una Cultura del Alma. La productividad es entonces una consecuencia natural, no la única y obsesiva razón por la cual se trabaja.

En una cultura fundada en los valores que emanan del Alma, el dinero se convierte en un recurso potencial para realizar nuestra vocación de manifestar la Conciencia Pura en la vida concreta. El dinero está al servicio del Alma y no al contrario, cuando el Alma es ahogada por la el abuso, el egoísmo y la ambición.

En el contexto de la Cultura del Alma el lujo es entendido como aquellas condiciones que permiten contactar y aflorar a la Esencia Pura y el dinero se utiliza como un recurso para esto. Tiempos de silencio y contacto interior, de creatividad, recursos terapéuticos, contacto en respeto y amor con otros, estudios y adquisición de habilidades de servicio y la infraestructura justa y precisa para esto, sin excesos, sin dilapidar, sin recargarse de cosas que lo único que harán será hacernos sentir ahogados de deberes y bienes que cuidar. El dinero también es entendido como una energía concentrada que permite crear espacios de compartir, de dar. El dinero circula, no se acumula.

Economía Integral

En la cultura del Alma la economía como un flujo de intercambio de energía vital debería estar al servicio de la realización espiritual de la humanidad.

A diferencia del mundo actual, en que la cultura y la sociedad están al servicio del sistema económico, en que el ser humano vale fundamentalmente en tanto sea directamente útil a la productividad, en que estamos entrampados en un juego perverso de mayor y mayor crecimiento -aún a sabiendas que esto destruye y depreda al planeta - como si fuéramos en un tren que si se detiene haría caer al paradigma y el estilo de vida en que se fundamenta el mundo, aún cuando éste nos lleva a una colisión mortal,[10] como si caváramos nuestra propia tumba y no supiéramos cómo salir de un discurso y un sistema que nos lleva a nuestra propia destrucción.
Sabemos que si desaceleramos la economía, si pregonamos el bajar el consumo, si abogamos por una vida más simple con menos contaminación, menos frenesí

---

10. Manfred Max Neef, Serge Latouche son autores e investigadores en estas líneas.

y ansiedad, menos aceleración y sobre actividad haríamos caer las bolsas y la economía mundial y con ello las bases de nuestro sistema de vida y de nuestra infelicidad.

¿Qué hacer? ¿Será posible que los sistemas económicos estén al servicio de lo humano y lo planetario y no al revés? ¿Será posible que la energía del dinero sea un factor que circule y no se acumule por grupos y países? ¿Será posible que el dinero sea un recurso para que el Ser espiritual se manifieste y sea usado con tales propósitos y no como un recurso del ego para asentar su seguridad y autoestima? ¿Será posible que busquemos una armonía de vivir no centrada en el tener, sino en el Ser? ¿Será posible que busquemos el mayor bien para la mayoría? ¿Será posible que asentemos un vivir en la sencillez, sin acumulaciones de riqueza que generen focos de pobreza? ¿Será posible que las organizaciones o personas con más recursos se consideren a sí mismas como distribuidores de energía vital y entiendan la inmensa responsabilidad que tienen para con sus hermanos?

Una nueva economía se basa en un ser humano y en sociedades transformadas cuyas prioridades y anhelos no se fundamentan en el poseer, sino en el realizar

al Ser, en el servicio, en el bien común, en el saber y sentir que el otro soy yo.

LA EVOLUCIÓN COMO UN PROCESO ESPIRAL

Así como en la cultura del ego la evolución es entendida como un proceso lineal y ascendente y en las culturas de la tierra como un fenómeno circular, en una Cultura Integradora surge el modelo del tránsito espiral que incorpora a los dos anteriores.

La figura espiral es circular y, al mismo tiempo, ascendente. O sea, los procesos de transformación transitan por ciclos semejantes, pero estos no son iguales, pues cada vuelta es más amplia y trasciende e integra a las demás.

Si tomamos la metáfora de un árbol a través de las estaciones, diríamos que el árbol florece en primavera, da frutos en el verano, pierde sus hojas en el otoño y entra en receso en invierno. Una y otra vez, en la evolución personal, familiar, social, histórica, planetaria y universal se irá transitando por estos ciclos; por tiempos de pujante creatividad, de estabilización y reposo, de destrucción de las formas, de profunda in-

teriorización. Sin embargo, ningún verano o invierno será idéntico al otro, pues cada vez iremos integrando más experiencia, más saber y, en el caso humano, más reflexión respecto de las estaciones de la vida.

Una cultura que tiene este modelo de evolución genera una aceptación social de los distintos estados por los que transita la persona, las relaciones, la economía, la empresa, los gobiernos, las organizaciones. Entiende que no hay ciclos mejores que otros o "buenos y malos", sino que el progreso se produce por la interacción de ellos, que son tan importantes los tiempos de creatividad y pujanza, como los de crisis y disolución, tan importante el reposo pleno de frutos, como la calma en la introversión y el vacío y que de todos ellos se constituyen los caminos de evolución hacia una mayor integración y conciencia.

Un modelo que de cabida a tiempos de reposo como de actividad, al cambio como a la conservación, no busca obsesivamente el crecimiento cuantitativo como un fin en sí mismo, sino ir equilibrando la evolución de los distintos aspectos con una tendencia integradora que incorpore conceptos como calidad, armonía y, sobretodo, que no busque el crecimiento de los índices o de las cantidades como un fin en sí, sino que

éstos estén al servicio de la expresión del Alma, como conciencia de Unidad en la tierra. Si aplicamos esto a la vida individual, la meta de las personas no sería parecer más, tener más o hacer más, sino ir expandiendo la capacidad de comprender, amar, crear armónicamente en la vida.

Una cultura en que las empresas aceptaran sus etapas de crecimiento pujante y de conservación, de estabilidad y crisis como parte de sus procesos, cuya obsesión no fuera crecer y crecer superando a las demás, sino interactuar armónicamente con las otras para generar mejor servicios en conjunto.

Una sociedad humana que acepte los procesos de pérdida, de dejar atrás -tanto como los tiempos de creatividad- generaría personas relajadas, verdaderas, no reprimidas y fundamentalmente sabias.

Si no necesitáramos negar nuestros estados para ser "bien vistos", si viviéramos plenamente sin necesidad de ocultar a los demás nuestros inviernos, podríamos hacer procesos profundos e integrales en que no tendríamos el obstáculo de tener que aparentar, ni parecer siempre alegres y llenos de vitalidad, lo cual nos permitiría vivir los tiempos otoñales o invernales con

todo el aprendizaje que ellos traen. Además, no tendríamos la idea que cuando se está en inactividad o en confusión se está fracasando o retrocediendo, sino entenderíamos que se está aprendiendo, se está yendo a un contacto profundo con los ciclos internos, con el flujo rítmico del cambio. La obsesión por estar siempre bien, siempre mejor, sólo trae más dolor en la negación del dolor y del ritmo natural.

Una cultura con esta mirada incorpora las dinámicas activas, yang y las receptivas, yin y con ello a las personas en todas las etapas de la vida. A diferencia de las sociedades que hacen énfasis en la conservación y tradición sobre valorando a la ancianidad y las que enfatizan el cambio acelerado que exaltan la juventud, en una cultura que armoniza ambos aspectos, las cualidades y procesos de toda etapa de la vida se incorporan como necesarias. Así las distintas etapas de la vida hacen su aporte: la creatividad de los niños, la fuerza e innovación de los jóvenes, la estabilización y concretización de los adultos, la integración y sabiduría de los mayores. Cada etapa de la vida es digna, cada estación del tiempo necesaria.[11]

---

11. El libro de Rayen Quiroga sondea en otras respuestas frente a la economía.

Los procesos se viven en la aceptación de los ciclos, lo cual trae plenitud y autorrealización.

DIVINIDAD Y ESPIRITUALIDAD EN LA CULTURA DEL ALMA.

La experiencia o intuición del Alma lleva naturalmente a percibir al ámbito Divino como una Presencia que mora en lo profundo de uno mismo y de todos los seres.

La Divinidad comienza a ser concebida como la Gran Totalidad en que todo existe, el Vacío vibrante del cual emergen las formas, es el Silencio en el fondo de todo sonido, la Gran Vida en que toda vida se manifiesta.
La Divinidad como la esencia o el fondo primero y último de todo. Donde todo, o sea todo ser, toda dinámica, todo proceso es Eso, la Divinidad en acción.

Desde la intuición del Alma se va dejando atrás la idea de un Dios separado de su creación, de un Ser Superior externo y se comienza a vivenciar la Divinidad como esa Potencia que dinamiza la evolución, que impulsa mi vida y todas las vidas.

Eso que no puede ser nombrado, pues al nombrarlo lo limitamos, Eso que no puede ser concebido por la mente finita y de lo cual la Mente Intuitiva y sistémica comienza a tener atisbos, sentimientos que nos hermanan con todo ser.
Eso que es inmanente al constituir el sustrato íntimo de toda existencia pero que, al mismo tiempo, es trascendente, pues es más que cualquier ser particular.
La Divinidad como lo más íntimo de mi y de todo Ser, lo que verdaderamente Somos. Lo Divino hablando por dentro, en el aposento de lo Alto, en lo profundo del corazón y la Mente humana. En el silencio. Todo como una manifestación de Ello en distintos ámbitos de Conciencia y Vibración, en diversos niveles de revelación de la Luz.

La Cultura religiosa que brota de estas vivencias tendría una connotación universalista y entendería los distintos caminos como una cuestión de formas, de lenguajes, de afinidades y tendería a encontrar aquellos aspectos de encuentro y comunión entre las religiones.

En una cultura como esta, las religiones más que estar dirigidas a regular la conducta, a decir lo que las personas tienen que hacer o no hacer, se avocan a la labor

de entregar caminos de despertar al ser humano a su propia Potencialidad Divina, a liberarlo, a llevarlo a vivir guiado por su sabiduría interior, a hacerlo maduro, iluminado, potente, independiente, a vivir en el amor por su propia naturaleza despierta más que por seguir una orden o regulación externa.

La espiritualidad no tendría que ver solamente con algunos momentos considerados sagrados, como el ritual, la oración o la caridad, sino que permearía todo el vivir en el entendimiento que todos los aspectos de la vida pueden ser sacralizados en tanto la Presencia y Potencia del Alma se hagan presentes.[12]

Esto puede ser experimentado en lo concreto en el acto de comer, por ejemplo, inspirándolo en el hecho que al alimentarnos estamos integrando a nuestro organismo nutrientes necesarios para vivir, estamos recibiendo el aporte de otras vidas a nuestra vida, lluvias, soles, tierra y aire forjando la materia. Estamos además compartiendo con otros, degustando y abriendo los centros de alegría y placer. Comer es una comunión con la tierra, el cielo y los seres humanos.

---

12. Tohlle, Almaas y Tich Nath Han también trabajan en esta línea.

Si todo esto está internalizado, lo haremos delicadamente, prestando atención, concientes, agradecidos, disfrutando, trayendo todos los niveles de nuestro ser al acto y éste será un acto holístico, un reflejo de la Totalidad en la mesa diaria.

En una Cultura del Alma todos los gestos son un reflejo microcósmico del Macrocosmos. Los actos son metáforas, son una analogía concreta del Kosmos. Así como el alimento, muchos temas que habitualmente desvinculamos del ámbito sagrado toman una potencia espiritual al ser vividos en Presencia Integral. Las transacciones económicas, el dinero, la sexualidad, la política, la empresa, las organizaciones, la arquitectura, el arte, el urbanismo, la educación, la salud.

Todo debe ser reconectado con su calidad esencial y sacralizado, así el ser humano se vuelve un Oficiante de la Vida, todo se vuelve entrega, servicio, todo entramado con la Gran Sinfonía del Kosmos. La espiritualidad estaría inspirada por la idea que somos seres esencialmente divinos y que nuestro sentido y misión es expresar esa divinidad en el mundo. Transformarnos y transformar todo en un canal de esa Luz.

EPILOGO

Cada vez que escribo entro en una cúpula de luz y silencio que deja fuera todo lo que no sea esa total Presencia donde fluyen las ideas y visiones expresadas aquí. Sin embargo, este libro nació en medio de situaciones vitales extremadamente difíciles, experiencias tan desgarradoras como iluminadoras que me enseñaron del morir y el nacer, del dolor y su regalo de humildad y aceptación, del valor y fuerza para seguir adelante y de la certeza del Espíritu que se expresa a través de nosotros.

Fue escrito al ritmo del horno de la vida, que quema y depura la materia pesada liberando la esencia. Desde que fue concebido, hace 5 años, hasta su publicación, el vivir se transformó para mi en un koan zen, en una constante paradoja en que los hechos se suceden más allá de nuestra razón o de lo que creemos posible, donde nos quedamos sin una explicación, donde sólo cabe el vacío, la aceptación radical y el abandono de uno mismo a la gran corriente de la Totalidad, del Espíritu en acción.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis amigas y amigos con quienes a través de encuentros y conversaciones hemos ido acompañándonos y aclarándonos en el arte de vivir.

A todos los compañeros de viaje que participan en nuestros talleres a través de quienes he podido conocer más profundamente los procesos del despertar.

A Claudia Villaseca, editora de textos, que con su buena voluntad, comentarios y correcciones me ha permitido hacer un texto más fluido.

A Enrique Luco por la alegre disposición con que diagramó y diseñó el libro.

A Alejandra Lillo por el servicio, eficiencia y alegría con que nos facilita cada día la organización de nuestro quehacer.

Y a Sergio por ser el compañero incansable que, desde atrás y con meridiana claridad, apoya e impulsa.

BIBLIOGRAFÍA INSPIRADORA

Almaas, A.H. 2003. La esencia. Madrid: Equipo difusor del libro.

Almaas, A.H. 2202. Facetas de la unidad. Barcelona: La liebre de Marzo.

Anónimo. 1999. El Kybalion. México: Grupo editorial Tomo.

Bailey, A. 1997. El Alma. La cualidad de la vida. Buenos Aires: Fundación Lucis.

Bergua, Juan. Pitágoras. Madrid: Ediciones Ibéricas.

Beck, D. Cowan, 2004. Spiral dynamics. United Kingdom: Blackwell.

Bohm, D. 1987. La totalidad y el orden implicado. Barcelona: Kairós.

Capra, F y Steindhl-Rast. 1994. Pertenecer al universo. Madrid: EDAF.

Capra, Fritjof. 1998. El punto crucial. Buenos Aires: Editorial Troquel.

Capra, Fritjof. 1998. La trama de la vida. Barcelona: Anagrama.

Carvajal, J. www.davida-red.org
www.concienciasinfronteras.com

Casassus, J. 2006. La educación del ser emocional. Santiago: Cuarto Propio.

Celis, Alejandro (editor). 2006.
Testimonios de transformación. Santiago: U.B.

Céspedes, Amanda y María Esther. 2007. Terapia floral para niños de hoy. Santiago: Ediciones B.

Céspedes, Amanda. 2006. Ritalin en la sala de clases. Entrevista en www.educarchile.cl.

Dámaso, Alonso. 2005.
La poesía de San Juan de la Cruz. Madrid: Aguilar

De Castro, Juan. 2006. Para mejorar la vida. Introducción a la psicología de Carl Gustav Jung. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Dethlefsen y Dahlke. La enfermedad como camino. www.soisdioses.com

Dinamarca, Hernán. 2004. Epitafio a la modernidad. Santiago: Editorial Universidad Bolivariana.

Downing, C. (editor). Campbell, Von Franz y otros. 1993. Espejos del yo. Barcelona: Kairós.

Eckhart, M. Edición de Amador Vega Ezquerra. 2006. El fruto de la nada. Madrid: Ediciones Siruela S.A.

Einstein, A. 2003. Así lo veo yo.
Buenos Aires: Longseller.

Eliade, M. 1978. Historia de las creencias. Madrid: Ediciones cristiandad.

Eliade,M. 1960. El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. México: Fondo de Cultura Económica.

Emoto, Masaru. www.masaru-emoto.net

Ergas, Dario. 2006. La mirada del sentido. Santiago: Catalonia.

Frank, Víctor. 2003. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.

Gianini, H. 2001. Breve historia de la filosofía. Santiago: Editorial Universitaria.

Goleman, D. 1996. La inteligencia emocional. Buenos Aires: Javier Vergara editor.

Grof, S. (editor). La evolución de la conciencia. Barcelona: Kairós.

Johan, Hans. 2003. La religión gnóstica.
Madrid: Ediciones Siruela S.A.

Jung, Carl. 1994. Recuerdos, sueños y pensamientos.
Madrid: Seix Barral.

Junge, Patricia. 2006. La mirada comunitaria.
Santiago: Editorial Universidad Bolivariana.

Jung, C. 2003. La realidad del Alma. Buenos Aires:
Editorial Losada.

Kuhn, Thomas. 1977. La estructura de la revolución
científica. México: Fondo de Cultura Económica.

Langaney, A. Clottes, J. Guilaine, J. Simonnet, D.
1999. La más bella historia del hombre.
Santiago: Andrés Bello.

Laszlo, Groff, Russell. 2001.
La revolución de la conciencia. Barcelona: Kairos.

Latouche, Serge. www.decrecimiento.blogspot.com
www.decrecimiento.blogspot.com (y otros sitios)

Lorimer, D. (editor). 1999. El espíritu de la ciencia.
Bohm, Capra, Davies, Lovelock, Sheldrake.
Barcelona: Kairós.

Lovelock, J. 1985. Una nueva visión de la vida sobre
la tierra. Ediciones Orbis.

Pauli, Gunter.
www.zeri.org/initiative/concepto.htm

Marrion,J. 2003. Desde dentro de la mente de Cristo. Madrid: Gaia ediciones.

Marshall, Peter 2001. La piedra filosofal. Barcelona: Grijalbo Mondadori S.A.

Maturana, Humberto. 2005. Emociones y lenguaje. Santiago: Comunicaciones Noreste.

Maturana, H. y Verden-Zöller, H. 1993. Amor y juego. Santiago: Instituto de terapia cognitiva.

Maturana, Humberto. 1991.El sentido de lo humano. Santiago. Editorial Hachette.

Max Neef, Manfred. 2001. Desarrollo a escala humana. Uruguay: Nordan comunidad.

May, Patricia. 2001. Todos los reinos palpitan en ti. Santiago: Grijalbo.

Merkel, Jim. Simplicidad radical.
www.ecoterra.org/data/Intro.pdf

Merton, Thomas. 1996. El camino de Chuang Tzu. Buenos Aires: Lumen.

Merton Thomas. 1979. El Zen y los pájaros del deseo. Barcelona: Kairós.

Mora, Ziley. 2005. El arte de sanar de la medicina mapuche. Santiago: Grupo editorial Norma.

Mora, Ziley. 2001. Filosofía mapuche. Concepción: Editoral Kushe.

Morey, Miguel, 1988. Los presocráticos. Del mito al Logos. Barcelona: Montesinos editor S.A.

Naranjo, Claudio. 2004. Cambiar la educación para cambiar al mundo. Ediciones La llave.

Platón. 1972. Diálogos. México: Editora nacional.

Roberts, Bernadette, 1993. The experience of no self: a contemplative journey.
State University of New York.
www.bernardette´s friends.blogspot.com

Rogers, Carl. 1989. El camino del ser. Buenos Aires: Kairós.

Quiroga, Rayen. 2003. Naturaleza, cultura y necesidades humanas. Ensayos de transformación. Editorial Pnuma y Universidad Bolivariana. México/ Santiago.

Schnacke, Adriana. 1995. Los diálogos del cuerpo. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.

Teilhard de Chardin. 1964. El fenómeno humano. Madrid: Taurus.

Tich Nath Hanh. www.plumvillage.org.

Tolle, E. 2000. El poder del ahora. Bogotá: Norma.

Tolle, E. 2006. La nueva tierra. Bogotá: Norma.

Varela, Francisco. 2000. El fenómeno de la vida. Santiago: Dolmen.

Vaughan, F.1997. Sombras de lo sagrado. Madrid: Gaia ediciones.

Wallace, Alan. 2001. Budismo con actitud. México: Grijalbo.

Walsch, R. y Vaughan, F. (compiladores). 2003. Trascender el ego. Barcelona: Editorial Kairós.

Watts, A. 1992. Psicoterapia del Este, psicoterapia del Oeste. Barcelona: Kairós.

Wilber, Ken. 1996. Breve historia de todas las cosas. Barcelona: Kairós.

Wilber, Ken.1995. Después del Edén. Una visión transpersonal del desarrollo humano.
Barcelona: Kairós.

White, J (editor). Watts, Huxley, Aurobindo, Walsch y otros. 1998. Qué es la iluminación.
Barcelona: Kairós.

Wolpin, Samuel. 1987. El sutra del loto.
Buenos Aires: Kier.

Wolpin, Samuel. 1988.
La doctrina y la enseñanza zen. Buenos Aires: Kier.

Wolpin, Samuel. 1980. Lao Tsé y su tratado sobre la virtud del Tao. Buenos Aires: Kier.

Wolpin, Samuel. 1979. La filosofía china según Confucio y Lao Tsé. Buenos Aires: Kier.

Zohar, Dana. Inteligencia Espiritual.